

# دُعا کا دستور خوان

2014

اگست

PDFBOOKSFREE.PK

جشن آزادی اسپیشل  
پاکستان کے منفرد کھانے اور ذائقے



پاکستان میں سب سے بہتر  
داغ نکالے 1 دھلائی میں





Shangrila

شنگریلا یہاں ہے!

www.shangrila.com.pk

# عید پر بھی مزہ شنگریلا سے ہی بڑھا







# Zinc\* Se Zindagi خوبصورت اور بھی ...

**Zinc\*** keeps your Skin,  
Hair and Nails healthy

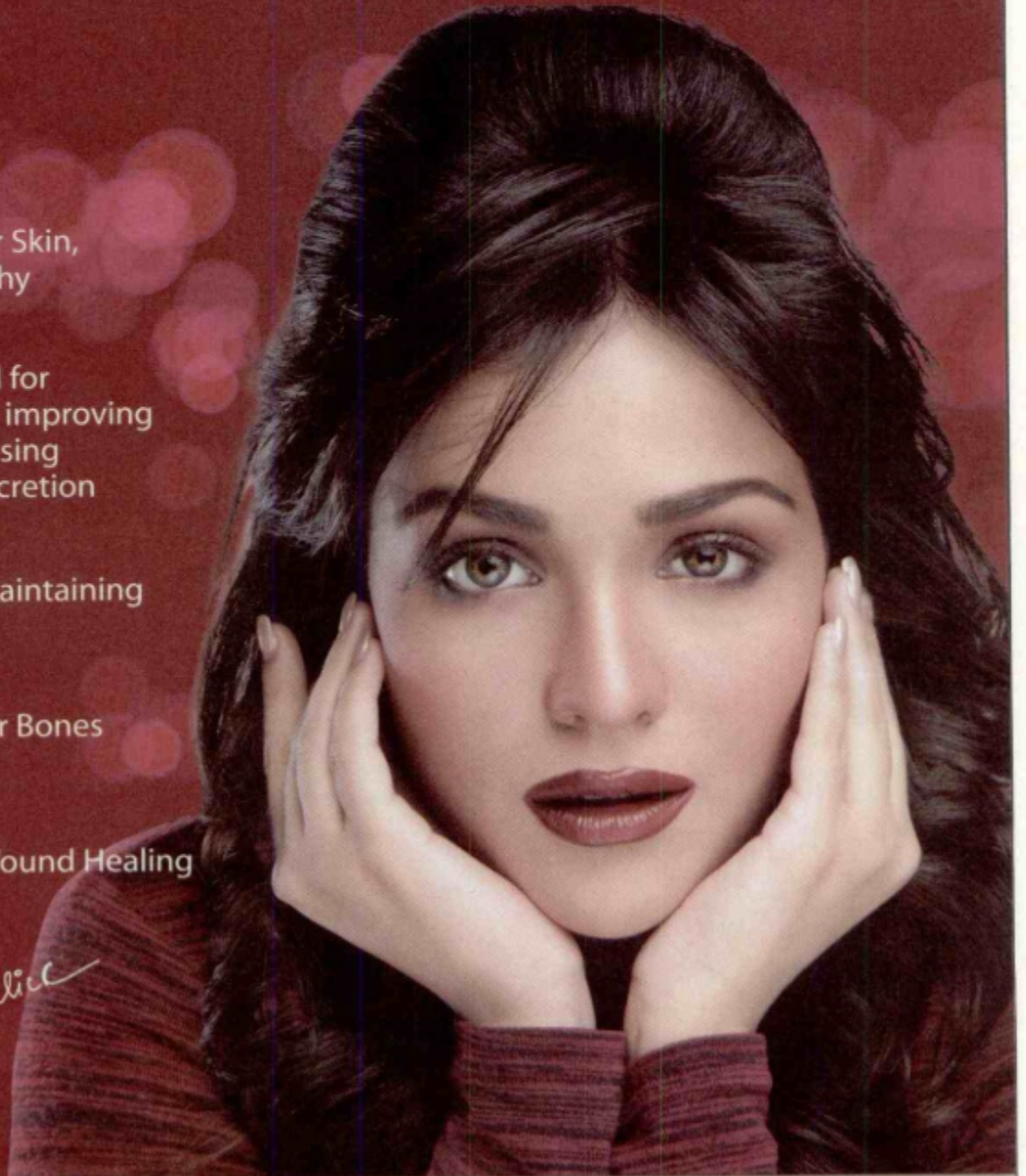
**Zinc\*** is essential for  
Spermatogenesis & improving  
low libido by increasing  
the testosterone secretion

**Zinc\*** helps in maintaining  
night time Vision

**Zinc\*** keeps your Bones  
and Teeth strong

**Zinc\*** helps in Wound Healing

*Husaina Malik*



\* In case of Zinc deficiency, consult your doctor today.

**Abbott**  
A Promise for Life



# سِلک ڈش واش

سِلک ڈش واش  
برتنوں میں لائے نئی چمک  
اور خوشبو

چکنائی بھگائے...  
برتن چمکائے



ایک قطرہ کاؤ...  
ڈھیروں برتن چمکاؤ



Marketed in Pakistan by

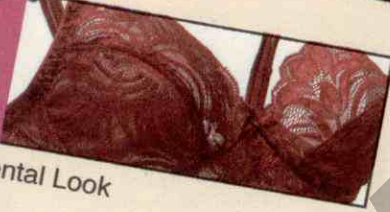




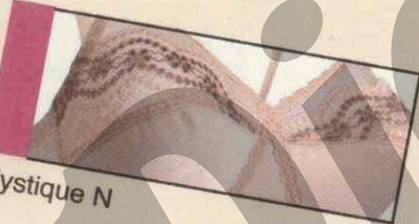
INTERNATIONAL  
FOUNDATION &  
GARMENTS

# پیشکش لباس اور آپ کا بہترین انتخاب

پاکستان میں سب سے زیادہ فروخت ہونے والی  
Women's Undergarments میں مقبول ترین نام IFG



Oriental Look



Mystique N



Luxury 02



مکمل ورائٹی کے لیے ہمارے ڈیلر سے Catalogue ضرور طلب کریں۔

مزید تفصیلات کے لیے ویب سائٹ وزٹ کریں [www.ifg.com.pk](http://www.ifg.com.pk)



Fresh Fruit



anytime.

Picked and Packed the same day.





# دی ہوم ریسیٹورنٹ

Eid Special

Issue No. 9

## موسم کے مزے



### مینگو سویاں حلوہ

ایک پن میں 1 کھانے کا چمچ گھی کرکڑائیں۔  
اور ایک کپ سویاں ڈال کر بھون لیں۔ علیحدہ  
سے 1 کپ دودھ ابالیں اور سویاں ڈال کر نرم  
ہونے تک پکائیں۔ پھر ایک کپ شکر، آدھا کپ  
آم کا گودا اور پستے بادام ملائیں اور چینی گھل جانے تک پکائیں۔ گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔

## ورمیسلی برنی



۱۔ ایک کڑاھی میں سویاں سرخ  
ہونے تک بھونیں۔

۲۔ پھر تھوڑا پانی ملا کر نرم کریں۔

۳۔ اب کڑاھی میں کنڈینس ملکہ  
سویاں کھوپرا اور بادام شامل  
کریں۔

۴۔ ہلکی آگ پر اس وقت تک  
پکائیں جب تک آمیزہ اچھی

طرح سے مل نہ جائے۔ پھر  
زعفران ملائیں۔

۵۔ فیت ڈش یا ٹرے پر ہلکا سا  
کونگ آئل لگا کر آمیزہ  
پھیلا دیں۔

۶۔ ٹھنڈا ہونے پر اپنی مرضی کے  
ٹکڑے کاٹ لیں۔

### شاپنگ لسٹ

- ☑ کنڈینس ملکہ 1 ٹن
- ☑ بیک پارلر سویاں 100 گرام
- ☑ کھوپرا 100 گرام
- ☑ ٹکڑے ہوئے بادام 1 کپ
- ☑ تھوڑا زعفران دودھ میں بھجکا ہوا



## رنگین سویاں لب شیریں



۱۔ ایک کلو دودھ میں سے تھوڑا سا  
نکال کر باقی چولہے پر رکھ دیں۔

۲۔ جب دودھ ابلنے کے قریب ہو  
تو علیحدہ رکھے ہوئے دودھ میں  
کارن فلور ملا کر ابلتے ہوئے  
دودھ میں حل کریں۔

۳۔ چینی شامل کر کے چھپلا لیں۔

۴۔ جب مناسب گاڑھا ہو جائے  
تو چولہے سے اتار کے ٹھنڈا  
ہونے رکھ دیں۔

۵۔ آدھا فروٹ کاٹن اور کریم شامل  
کر کے مشین میں کس کریں  
اور ایک ڈش میں نکال لیں۔

۶۔ پھر بقایا فروٹ اُلی ہوئی رنگین  
سویاں شامل کریں۔ اور سب،  
کیلا اور آم سے سجا کر فرنی میں  
ٹھنڈا ہونے رکھ دیں۔

### شاپنگ لسٹ

- ☑ دودھ 1 کلو
- ☑ کریم 1 کلو
- ☑ سبب 2 عدد (کٹے ہوئے)
- ☑ آم 2 عدد (کٹے ہوئے)
- ☑ کارن فلور 1 کلو
- ☑ مکس فروٹ 1 کلو
- ☑ بیک پارلر سویاں (رنگ برقی)
- ☑ کیلے 3 عدد (کٹے ہوئے)
- ☑ عرق گلاب 1 کلو
- ☑ چینی 1 کلو

## شیر خرمہ



۱۔ ایک گہرے پن میں کھن گرم  
کریں۔ پھر سویاں ڈال کر سنہرا  
ہونے تک بھونیں۔

۲۔ اب شکر اور دودھ شامل کر کے  
اچھی طرح پکائیں۔

۳۔ پھر میوے اور کشمیر شامل کر  
کے اچھے طریقے سے ملائیں  
اور 3 سے 4 منٹ تک  
ابالیں۔

۴۔ اب تازہ کھجور، چروغی، الاچی  
پاؤڈر اور عرق گلاب شامل کر  
کے اسے 2 منٹ تک ابالیں۔  
اگر شیر خرمہ بہت گاڑھا ہو تو  
اس میں گرم پانی ڈال کر آہستہ  
آہستہ ملائیں۔

۵۔ اب چولہے سے اتاریں اور  
الاچی پاؤڈر سے گارنش کر کے  
پیش کریں۔

### شاپنگ لسٹ

- ☑ مکس 2 کھانے کے چمچے
- ☑ بیک پارلر سویاں 1/4 کپ
- ☑ شکر 1/2 کپ
- ☑ دودھ 3 کپ
- ☑ کٹے ہوئے میوے 1/4 کپ
- ☑ کشمیر 2 کھانے کے چمچے
- ☑ کھجور 2 کھانے کے چمچے
- ☑ چروغی 1 کھانے کا چمچ
- ☑ الاچی پاؤڈر 1/2 کھانے کا چمچ
- ☑ عرق گلاب 2 کھانے کے چمچے



ہستے ہیں ہنساتے ہیں  
مل کر خوشیاں بانٹتے ہیں  
بیک پارلر رنگین سویاں سے  
ہر قسم کی سویت ڈش بنائیں  
اور خوشیوں کا مزا بردھائیں  
بیک پارلر سبھی کھاتے ہیں



# فہرست

## صحت عامہ

74 آئیے یوگیوں کی میٹھک میں...

## یہ شیف ہمارے

76 کوئٹہ ایکسپریٹ شیو خان سے گفتگو

## ریستوران ریویو

78 greenO

## گھوڑی

84 ہنرکاری کے دلکش نمونے

## باغبانی

86 میں باغبانی سے عشق رکھتی ہوں

## لائٹ کیمرا ایکشن

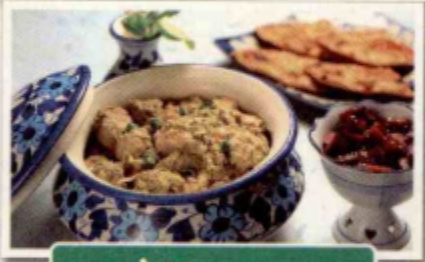
92 پاکستانی فلمی صنعت اور نئے امکانات



80

## سیر و سیاحت

جھرنوں کے لہجے میں باتیں کرتی وادیاں



## ریسیپز سیکشن

### پاکستانی کھانے

لاہوری ناشتہ  
بھنگ کا سالن مرغ چھوٹے، پائے، بطور  
چٹنی، برائی  
پٹاوری پنکھن خیر، ہر سب سے مصالحے کے کچے  
مرغ ٹوٹا کر، شین کی روٹی روٹی  
دم پختہ کرسی کوٹنے  
خاص زرد

43 آج کیا کھا رہے ہیں  
44 مائیکن پنکھن  
45 اسٹراٹیز پنکھن اور پنکھن  
46 اسٹیکٹینی آلیٹ  
47 پائن اپیل پنکھن  
48 کیری پنکھن  
49 روٹی کا سالن  
50 پنکھن پیل اسٹیک  
51 اٹل سے مائیکن  
54 خیر والی دال  
55 اٹالین ہیف  
56 پائیکٹو ہیف  
57 دم پختہ کرسی  
58 پنکھن پنکھن روٹی مصالحے  
59 لوی کارا پنکھن  
60 پنکھن پنکھن اور پنکھن  
61 مصالحے کے کھانے  
62 اردو کے کھانے  
63 پنجابی آٹو کھانے  
64 شہر کی کھانے  
65 ہونو کھانے  
66 ریڈ ریسیپس (برہنہ پنکھن)



## یوم آزادی مبارک

12 ہماری پہچان ہمارا پاکستان  
14 نت نئے ذائقوں کی پہچان  
16 کامران لاشاری  
18 ہم روح پاکستان کو مشعل راہ بنائیں گے  
20 پاکستان کا ثقافتی ورثہ (ملتان کے)

## کھانہ صحت کا خزانہ

24 آٹو  
26 گرمیوں کا تو ذکرے گولہ گندا  
28 پھنڈی...  
32 کھیر صحت کے لئے بہتر  
34 پرکھوں کے یہ ٹونکے

## مستقل سلسلے

10 ادارہ  
11 آپ کی رائے  
82 ڈالڈا ایڈوائزری سروس  
88 افسانے  
90 غزل اس نے چھیڑی  
94 شہر نامہ  
96 ریویوز  
98 ستاروں کی محفل

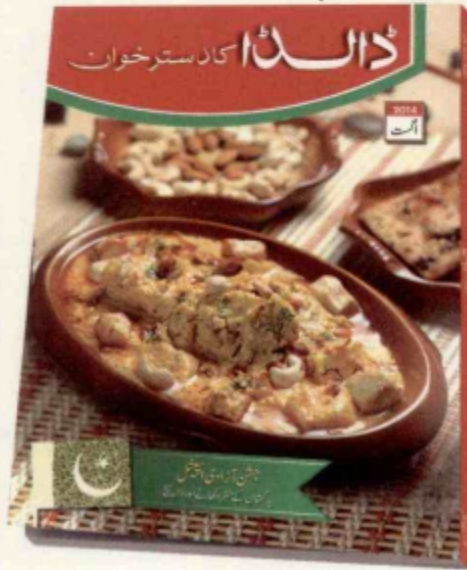
## سیرِ زیبا

68 7 روزہ بیوٹی پلان  
70 ایشن ہے مہکا روہن کی  
72 تھہ، کوکا، لونگ کچھ بھی پہنئے



## اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 42، اگست 2014



معزز قارئین!  
السلام علیکم

جی ہاں اس مرتبہ تو ہمارے کہنے سے پہلے ہی آپ کو پتا ہے کہ ہم کس بات کی مبارکباد دے رہے ہیں۔ اگست کا مہینہ شروع ہوتے ہی پاکستان کا سچے سچے آزادی کے گیت گانے لگتا ہے اور کیوں نہ ہو آزاد مملکت ہونا کوئی چھوٹی بات تو نہیں ہوتی۔ ڈالدا کا دسترخوان کی جانب سے ہم پورے پاکستان کو جشن آزادی کی مبارکباد پیش کرتے ہوئے اس شمارے کی شکل میں خاص تحفہ پیش کر رہے ہیں۔

ہر مہینے ہم آپ کو مختلف تقسیم پر تراکیب اور آرٹیکلز پیش کر رہے ہوتے ہیں تو آج آپ کی دیرینہ فرمائش پوری کرتے ہوئے ہم نے پاکستان کو اپنی تقسیم بنایا اور کوشش کی ہے کہ آپ کو پاکستان، اس کی روایات، اس کے خاص کھانے، خاص لوگوں کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات پہنچائی جائے۔

اس ضمن میں ڈالدا ایڈوائزری سروس نے پورے پاکستان کا سروے کیا وہاں کے لوگوں سے مل کر وہاں کے خاص کھانوں کے بارے میں نہ صرف معلومات حاصل کی بلکہ ان تراکیب کو آپ کے ساتھ بھی شہیر کیا۔ تو ہمیں امید ہے کہ آپ ڈالدا ایڈوائزری سروس کی اس کوشش کو سراہتے ہوئے ان تراکیب کو بنا کر ضرور انجوائے کریں گے۔

ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے جشن آزادی کے خصوصی شمارے کو اپنی کمیشن کا حصہ بنائے، ساتھ ہی ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں اور اس شمارے کے بارے میں اپنی قیمتی آراء دینا نہ بھولے گا۔

سرورق پشاور پشاور پشاور

پبلشر  
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

ایڈیٹر  
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر  
عمران فاروق

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd، 210 فور کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،

بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)

ای۔میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

مارکیٹنگ مینیجر  
منور شریف

0323-2395990

ڈسٹری بیوٹر مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193



ڈالدا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ماہنامہ ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ ہرگز کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق ناچار جسر ڈی مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمد خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



# آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزر کی کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

ہوگا۔ ریسیپز بھی ایک سے بڑھ کر ایک تھیں آسان اور دیکھنے میں بھی بہت جاذب نظر تھیں۔ رمضان اور عید کے مضامین بھی لا جواب ہیں۔ خاص کر استقبال رمضان اور عید کی تیاریوں سے متعلق مضامین بہت بچ رہے ہیں۔ ٹائٹل بھی بہت منفرد ہے۔ ہم اسی طرح آپ سے توقع کرتے ہیں کہ آئندہ مزید بہتری آتی رہے گی۔  
مریم عدنان... کوئٹہ

کاتن نہیں چھیننا چاہتی۔  
لکھی ارشاد... رحیم یار خان

## رمضان اور عید اچھا شملہ مزادے گئے

رمضان اور ڈالڈا میں خاص خاص غذاؤں کی کیلوریز اور غذائیت سے متعلق معلومات شائع کرنے کا شکریہ، اس کے علاوہ گھنٹہ گاہ کا امتحان، افطار پارٹی اچھے لگے۔  
ذکیہ مستقیم... ٹنڈوالہیار

## یہ باذوق لوگوں کی پسند ہے

باذوق میں اس لئے کہہ رہی ہوں کہ آپ نے مضامین اور ریسیپز میں لذت کام و وہن اور گھنٹہ گاہ کی جو مثالیں پیش کی ہیں وہ دیگر کو ٹانگ میگزینز میں نظر نہیں آتیں۔ آپ کی تحریروں کا منفرد ہونا ہی اصل کمال ہے۔ آپ لوگ تھیم لے کر چلتے ہیں اور اس تھیم کے حساب سے مضامین، تصاویر اور ریسیپز دے کر اپنا ذوق نظر واضح کرتے ہیں اس لئے آپ کی تھیم کو مبارکباد دینا بجا ہے۔  
خدیجہ مقصود... لاہور

## زردوزی اور کشیدہ کاری کے صفحات اچھے رہے

گذشتہ چند شماروں میں آپ نے دستکاری سے متعلق بہت اچھے مضامین شائع کرنا شروع کیے ہیں۔ مختلف ٹانگوں کے ساتھ ساتھ زردوزی کے کام پر تھیلہ زامدی یہ جامع تحریر پسند آئی۔ یہ سلسلہ جاری رکھئے گا۔ اس کے علاوہ کھانے صحت کے خزانے میں مذکافانی نے بہت لطف دیا۔ آپ نے گرمیوں کے موسم کی ٹریٹ دے کر دل خوش کر دیا۔  
میمونہ اختر... بہاولپور

## قیے والے ٹنک پارے اور اسپانسی امیگرز

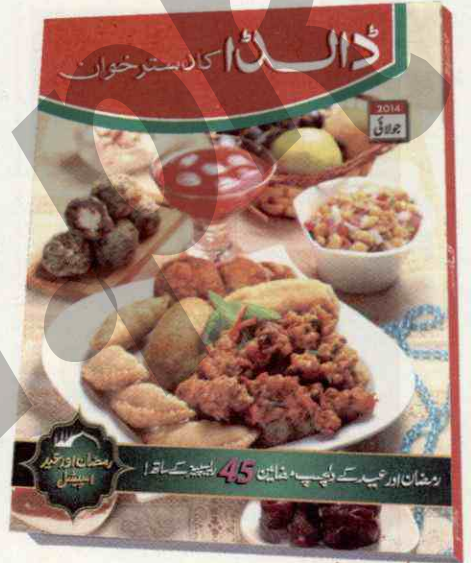
کیا کہتے آپ کے، رائٹر منیر عادل نے عید کی چھوٹی چھوٹی مصروفیات اور دلچسپیوں کو نہایت مدلل اور جامع انداز میں لکھا۔ زیارت کے لئے حکمتہ المکر کا انتخاب بہت اچھا لگا۔ افطاری کے مینو میں قیے والے ٹنک پارے اور اسپانسی امیگرز ہمارے لئے ایک خوشگوار اضافہ تھے۔ آپ نے ہماری افطار پارٹیوں کو جاسناوار دیا اس کے علاوہ یہی ہے گھنٹہ گاہ کا امتحان بہت اچھا مضمون ہے۔  
رمضہ نقوم... سانگلہ مل

## چکن کیفٹل پسند آئی

پہلے نام دیکھ کر تو میں الجھی گئی مگر سادہ اجزاء اور آسانی سے سمجھانے والے انداز میں اس کی ترکیب دیکھ کر عید کے مینو میں شامل کر لی۔ اب یوں تو روایتی کھانوں کو تہواروں کے موقع پر بنایا ہی جاتا ہے لیکن اگر ایک آدھنی چیز بنائی ہو تو بچ جانے ڈالڈا کا دسترخوان ہی ہمیشہ کام آتا ہے۔  
شازیہ جاوید... میانوالی

## ڈالڈا کا دسترخوان اچھا لگا

یہ رسالہ تو رمضان کی سوغات اور عید کی ٹریٹ تھی اور بھلا کسے اچھا نہیں لگا



## استقبال رمضان بھر پور رہا

ماہنامہ ڈالڈا کا دسترخوان ہر سال رمضان کے مبارک مہینے میں ریسیپز اور مضامین پر بڑی محنت کرتا ہے اور اہتمام سے اس مذہبی فریضے کی ادائیگی میں قارئین کو شریک کرتا ہے۔ اس مرتبہ یہ ضخیم نمبر بہت بھر پور تھا۔ استقبال رمضان کے مضامین، عید کی تیاریوں کے ضمن میں شائع کئے گئے مضامین اچھا انتخاب تھے۔ سرور بھی خوب تھا۔ مجھے ذاتی طور پر ”یہی ہے گھنٹہ گاہ کا امتحان“ والا آرٹیکل بہت معلوماتی اور دلچسپ لگا۔ محترمہ صغیرہ بانو نے چھوٹی چھوٹی باتوں کو بہت اچھی طرح سمجھانے والے انداز میں لکھا مثلاً دی بھلے بنانے کی بہت حد تک سہولت بھری ترکیب بتائی۔  
ماریم یوسف... کوٹری

## افطار پارٹی اور روزہ کشائی

ڈالڈا کا دسترخوان اپنی مذہبی اور سماجی روایتوں سے جڑا ہوا رسالہ ہے، گذشتہ برسوں سے روزہ کشائی کی تقریب کی کوئٹہ کر رہا ہے۔ اس سال بھی روزہ کشائی اور افطار پارٹی کا اہتمام زبردست تھا۔ مریم باجوہ نے سہ پہر میں افطار پارٹی کا اہتمام کر کے ننھے سننے روزہ داروں کی حوصلہ افزائی کی۔ دیگر مضامین بھی ایک سے بڑھ کر ایک ہیں۔ اس طرح زیادہ قیمت میں رسالہ خریدنا بالکل نہیں کھلا۔ ریسیپز بھی عمدہ ہیں بالوشای ہم نے کبھی گھر میں نہیں بنائی تھی اب یہ بنانا آسان ہو گیا۔ اگر میں تعریفیں ہی کرتی رہوں تو آپ کی رائے کا پورا صفحہ میرے ہی ایک خط سے بھر جائے گا اور میں دوسرے قارئین

## ”ضروری بات“

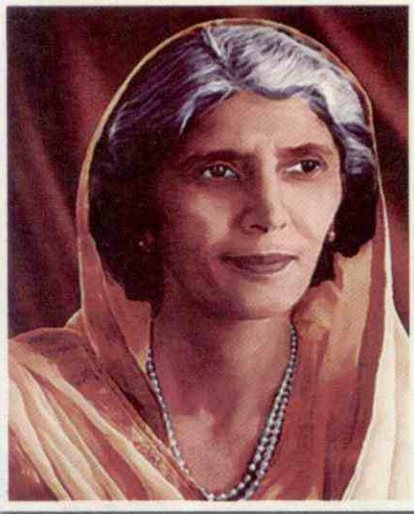
ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئٹہ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہذیب سے مشکور ہیں۔  
(ادارہ)





## ہماری پہچان... ہمارا پاکستان ذرا نرم ہو تو یہ مٹی بڑی ذرخیز ہے ساقی

آزادی محض ایک لفظ نہیں، ایک طویل جدوجہد کی داستان ہے جس میں خون کے دریا سے گزرنا پڑتا ہے۔ مملکت پاکستان کی تاریخ بھی لازوال قربانیوں اور برصغیر کے مسلمانوں کے خوابوں کی تعبیر ہے جس کا خواب شیو سلطان، سر سید احمد خان، شاہ ولی اللہ، علامہ اقبال، محمد علی جوہر اور قائد اعظم محمد علی جناح دیکھ رہے تھے۔ 14 اگست 1947ء کو پاکستان دنیا کے نقشے پر نمودار ہوا جو بلاشبہ چند برسوں کی جدوجہد یا چند انسانوں کی قربانیوں کا نتیجہ نہیں بلکہ دوقومی نظریے کی بنیاد پر قائم ہونے والی اس مملکت کے لئے مسلم اقلیتی صوبوں کے مسلمانوں نے ظلم و درندگی و بربریت کا جواں مردی سے مقابلہ کیا، اس کی تاریخ میں کوئی مثال نہیں ملتی۔



مرد حضرات کے شانہ بہ شانہ خواتین میں محترمہ فاطمہ جناح اور بیگم رعنا لیاقت علی خان نے تقسیم سے پہلے اور بعد میں اپنی زندگیوں کو سماجی خدمات کے لئے وقف کر دیا تھا۔ جب مہاجرین کے لئے بے اور خون میں نہاے ہوئے قافلے پاکستان پہنچے تو ان کی آباد کاری اور اپنی مدد آپ کے تحت کی جانے والی سماجی خدمات کے لئے اپنا (آل پاکستان ویمنز ایسوسی ایشن) کے کردار کو کبھی نہیں بھلایا جاسکتا۔ اپنا پاکستان کی پہلی غیر منفعیت بخش سماجی تنظیم ہے جو اب تک خواتین کی قانونی، سماجی، پیشہ ورانہ اور صحت عامہ کے شعبوں میں بہرہ بردار منصوبے جاری رکھے ہوئے ہے۔ عمارت کی اس پہلی ایفٹ کے بعد لوگ آتے گئے، آگے بڑھتے رہے اور کارواں چل رہا۔ آج ہم ڈانڈا کا ستر خوان کے گت کے شارے کو اپنے وطن عزیز کے نام منعمون کرتے ہوئے جواں نسل کی چیدہ چیدہ ہستیاں سے پاکستان کے بارے میں خیالات جانتا جا رہا ہیں۔ بے شک اس نسل نے پاکستان بننے نہیں دیکھا مگر اسی دھرتی پر پیدا ہوئی ہیں، پلی بڑھی اور ہنرمند کہلائیں۔ یہ نسل پاکستان کا طرہ امتیاز ہے۔ جس کی آنکھوں میں امیدوں کے بے پناہ روشن ہیں۔

### محترمہ رفعت حمی... خاتون کپٹن

پاکستان ایئر لائنز کے ساتھ جھپٹے میں برس سے وابستہ ہیں اور اس وقت A310 یعنی ایئر بس کی پائلٹ ہیں۔ اس جواں سال کپٹن نے انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کی اور دنیا میں تعمیر کرنے کا شوق انہیں کاک پٹ تک لے گیا۔ انہوں نے مشغلے کے طور پر فلائنگ سیکریٹر چند ہی روز میں جب وہ نوابشاہ اور سندھ کی فضاؤں میں سینا پلین اڑانے لگیں تو اسی شے جو روزگار کے طور پر اپنانے کا فیصلہ کیا۔ ”یوم آزادی ہو یا یوم قرارداد پاکستان یا 6 ستمبر یہ ہمارے لئے چھٹی کا دن نہیں ہوتا اگر ڈیوٹی ہو تو پرواز پر بھی جاتے ہیں۔ جہاز اڑاتے وقت ان لوگوں کی جان کا خیال رکھنا جو ہمارے ساتھ سفر کر رہے ہوں پیشہ ورانہ نہیں اخلاقی ذمہ داری بھی ہوتی ہے۔ ایک وقت تھا جب لوگوں کو پتا چلا کہ عورت جہاز اڑا رہی ہے تو وہ مدد کرنے لگتے تھے سمجھنا کھل آتی تھیں اب ایک وقت یہ ہے کہ میرے اعلان کے بعد آس پاس فریئر سے ساتھ اسٹافٹ فیل بلند پرواز پر یہاں سے وہاں جا رہے ہیں تو ایک ایک کر کے بیٹے، جوان اور عورتیں کاک پٹ میں مجھ سے ہاتھ ملانے آتے ہیں اور جولاڑیاں پائلٹ بننے میں دلچسپی رکھتی ہیں وہ میرے ساتھ اسٹافٹ فیل کانی جیتی ہیں اور مجھے کو پائلٹ کے ساتھ کام کرنا دیکھتی ہیں۔ کئی گلوکار اور اداکار مجھ سے ملنے کاک پٹ میں آتے ہیں اور مجھ پر فخر کرتے ہیں۔ میں تو ایڈمیٹ ہوں کہ انہیں ایڈمیٹ ہوں گریہ تو ایک پاکستانی عورت پر اعتماد اور محبت کی مثالیں ہیں۔ اس وقت ہم سات پائلٹس سینئر پوزیشن میں ہیں اور چندا بھی زیر تربیت ہیں۔ مجھے احساس ہے کہ پاکستانی عورتیں اس شعبے میں بہت کم تعداد میں ہیں۔ دنیا میں تو ہزاروں عورتیں فلائنگ کر رہی ہیں مگر ہم بھی پاکستان کے سفیری حیثیت سے جب باہر کسی ملک میں جہاز لینڈ کرتی ہیں اور ہمارا اسٹافٹ ایئر پورٹ کی راہداریاں عبور کرتا ہے تو اگر کوئی پاکستانی اتفاق سے ہمیں دیکھ لے تو دیکھتا ہی رہ جاتا ہے۔ کئی دفعہ میں نے پاکستانی عورتوں کی آنکھوں میں اپنے لئے فخر، محبت اور نئی محسوس کی۔ میں نے پاکستانی عورت کے فخر کو روشنی کا بیجا نہ بنانے رکھنا ہے یہ آج کے دن اپنی دھرتی سے میری کمٹمنٹ ہے۔“



### زیب النساء... خاتون ایس۔ ایچ۔ او

کراچی کے علاقہ بہادر آباد کی SHO محترمہ زیب النساء کو صوبہ سندھ کی دوسری ایس ایچ او ہونے کا اعزاز حاصل ہوا ان سے پہلے سیدہ غزالہ خاتون کو تھانہ کلنگٹن میں بطور ایس ایچ او تعینات کیا گیا ہے۔ دنیا کے کئی دوسرے ملکوں کی طرح پاکستانی معاشرہ بھی مردوں کا معاشرہ ہے اور اس معاشرے کو عورت کی لاٹھی سے سدھارنے کے لئے آپ کیا پلان بناری ہیں؟ اس سوال کے جواب میں وہ کہتی ہیں ”در اصل میرے والد سید اشفاق حسین پولیس میں تھے انہیں دیکھ کر میں اس شعبے میں آئی۔ ایک روایتی سا تصور ذہن میں تھا کہ پولیس کی وردی دراصل فولا دی طاقت رکھتی ہے اور ظلم و نا انصافی ختم کرنے کے لئے یہ پہننا لازمی ہے۔ بہت جلد جھجک جاب ہے یہ اور آپ کو دن رات کام کرنا پڑتا ہے۔ میں نے چند روز پہلے ایک شیشہ کینے پر چھاپا مارا تو وہاں موجود تمام بچے اور بچیاں چھوٹی عمر کے تھے اس لئے والدین کو چاہئے کہ بچوں کی گھریلو اور بیرونی سرگرمیوں پر کڑی نظر رکھیں۔ میں پاکستان کے لئے محبت کا کیسے اظہار کروں بس آپ یوں سمجھئے کہ اس ملازمت کا ایک ایک دن یا ایک ایک پل آزمائش کا ہے۔ میں بھی بنے پاکستان کا خواب دیکھتی ہوں یقیناً وہ دن آئے گا جب ہمیں کسی آپریشن کی ضرورت نہیں پڑے گی اور ملک میں امن و امان قائم ہو جائے گا۔“







## فیشن ڈیزائنر... نیلوفر شاہد

”آج تک جتنا نام ملا، اسی دھرتی کی وجہ سے ملا اور حال ہی میں ایک ایوارڈ

Le grade Chevalier dans L'ordre des Arts et des lettres

فرانس کی حکومت نے دیا جس کی تقریب پنجاب گورنر ہاؤس لاہور میں منعقد کی گئی۔ میرا یہ اعزاز دراصل پاکستان کا اعزاز ہے۔ اگر خدا نخواستہ یہ ملک نہ ہوتا تو ہم کہاں ہوتے۔ اگر یہ قائم رہتا ہے تو یہ ہماری شناخت بھی رہتی ہے۔ میری دعا ہے کہ اللہ ہمارے وطن کو قائم و دائم رکھے (آمین)



## مازہ چینوئے... آرٹسٹ اور مجسمہ ساز

”میری جب علی تربیت ہو رہی تھی تو میں نے مزار قائد کا مجسمہ بنا کر نیچر کو دکھایا تھا۔ انہوں نے کہا اچھا ہے مگر اس کی کاز کو بھی سمجھنے کی کوشش کرنا، تب مجھے سمجھ نہیں آئی کہ مزار کی کاز کیا ہوتی ہے اب جب بھی کراچی جاتی ہوں تو ایم اے جناح روڈ سے گزرتے ہوئے میرے لبو میں حرارت اور خوشی سی دوڑ جاتی ہے۔ اصل میں سچ کا یہ مزار ہمیں یاد دلاتا ہے کہ قائد نے جس طرح انتھک محنت کر کے ہمیں علیحدہ مملکت دلائی اب ہمیں صرف یادگاروں ہی کو محفوظ نہیں کرنا بلکہ اپنے ہنر سے اس وطن کا نام بھی روشن کرتا ہے۔ آؤ ہم سب کو مبارک ہو۔“



## آسیہ سائل... جیولر

”چند برس پہلے جب میں زیورات کے اس شعبے کا ہوم ورک کر رہی تھی تب سے پاکستانی ثقافت اور زیورات بنانے کی تکنیکوں اور ڈیزائنوں کو دیکھ رہی تھی۔ گوکہ لباس کی طرح زیور بھی جغرافیائی اور دوسرے ثقافتی اثرات قبول کرتے ہیں مگر پھر بھی ان میں پاکستانیت کی جھلک نظر آنی چاہئے اسی لئے میں نے اپنے طور پر فن زرگری میں اپنا حصہ ڈالا ہے۔ آپ میرے ذاتی تخیلات اور روایتی ڈیزائنوں کی جدید مشکلیں قیمتی پتھروں، زروئیم کرٹلز اور گولڈ پلینڈ ان زیورات میں دیکھ سکتے ہیں۔ ممکن ہے کہ میری حب الوطنی کا اسی طرح اظہار ہو جائے۔“





## نت نئے ذائقوں کی پہچان پاکستان پاکستان

شبانہ حبیب

کسی بھی ملک کے سفر پر نکلیں تو سب سے پہلے وہاں کے نظارے پھر وہاں کے کھانے ہر انسان کو متاثر کرتے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے ان صفحات میں سفر نامے اور ویس ویس کے کھانے تو ہم پیش کرتے رہے ہیں۔ آئیے اس مرتبہ چلتے ہیں پاکستان کے کھانوں کی سیر کو کیونکہ کسی بھی ملک کے لوگوں کا مزاج اور رہن سہن ان کے طرز زندگی اور کھانوں سے ظاہر ہوتا ہے۔

### کراچی

علاقے تک پھیلی ہوئی

ہے موسم کوئی بھی ہو بیسگی

شاموں میں نفاؤں میں

گھلے ٹنک کی مہک کے

ساتھ ساتھ کلکلوں پر

دھکائے ہوئے سبجیوں،

کپاہوں اور پوٹیوں کے

مصالحوں کے ذائقے دور

دور سے آنے والوں کو

سیر چشم کرتے چلے

جاتے ہیں۔

کراچی سے آگے

بڑھتے ہوئے سندھ

کے چھوٹے بڑے

شہروں سے گزریں تو

حیدر آباد، سکھر، جالپور میں روایتی کھانوں میں مچھلی کی بہتات نظر آئے

گی اور ان کی بنائی ہوئی مچھلی آپ کو دنیا کے بڑے بڑے شہروں میں بھی

نہیں مل پائے گی۔ خاص طور پر یہاں کی پلہ مچھلی اور میٹھے پانی کی مچھلی سے

بنائی گئی تو مچھلی، جن کو کھاکر برسوں اس کا ذائقہ یاد رہے گا۔

### لاہور

پنجاب کی سرسبز و شاداب سرزمین کا تاریخی شہر، جو اپنی عمارتوں اور

کھانوں کی وجہ سے دنیا میں مشہور ہے۔ لاہور کی دو بڑی فوڈ اسٹریٹس

جو کہ ایک گولڈن می میں سے وہاں کا ناشتہ کرنے لوگ دور دور سے آتے

ہیں۔ کیونکہ ناشتے میں پائے، حلیم، بونگ، نہاری، مرغ چھو لے، حلوہ

پوری، لاہوری ہریسہ اور لاہور کی خاص سوغات نمکین اور میٹھی لسی جو ملتی

ہے اس کا مزہ ہی کچھ اور ہے۔ اور فی فوڈ اسٹریٹ جو کہ بادشاہی مسجد کے

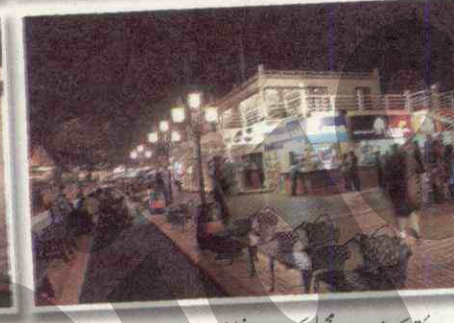
ساتھ ہے وہاں جانے کا مزہ رات کی روشنیوں میں ہی آتا ہے۔ ایک تو

وہاں کے جھروکے اسٹائل ریسٹورانٹ جو کہ پرانی عمارتوں سے بنائے گئے

پاکستان کا سب سے بڑا تجارتی مرکز اور وہ شہر جہاں آپ کو ہر ملک اور تہذیب سے وابستہ افراد سے ملنے کا موقع ملے گا۔ اسی وجہ سے اگر ہم دیکھیں تو چند پرانی فوڈ اسٹریٹ جیسے کہ برنس روڈ، حسین آباد، کھارادر، وغیرہ میں ہی اب پاکستان کے خاص کھانے نظر آئیں گے جن میں سرفہرست بریانی، حلیم، کڑاہی، نہاری، بارہی کیو ورائٹی، ناشتے میں حلوہ پوری، مانڈا پراٹھا ہیں اور ان کے علاوہ جو نئے نئے فوڈ کورس کھل گئے ہیں ان میں ان چیزوں کے علاوہ دنیا کے بیشتر ملک کے کھانے بہت خوبصورت انداز میں پیش کئے جاتے ہیں۔ جیسے کہ پڑا، برگڑ، پاستا، چیزیک، چائینیز، انٹالین، میکسیکن، عربی اور جاپان کے علاوہ مختلف ممالک کے ذائقے چکھنے کو ملتے ہیں۔ ان کے علاوہ اس شہر کی خاص بات یہ ہے کہ وقتاً فوقتاً یہاں کھانوں کی ورائٹی میں تبدیلیاں آتی رہتی ہیں۔ کیونکہ اس شہر میں ریسٹورانٹس اور ہوٹل کی بہار ہے اور ہر روز ایک نئے براؤنڈ کورٹ کھلتا ہے اس طرح کراچی کے کھانے دنیا کے کسی بھی بڑے شہر کے مقابلے پر پیش کئے جاسکتے ہیں۔

ملک تقسیم ہونے کے بعد دہلی اور لکھنؤ والے یہاں آئے تو برنس روڈ پر نہاری، دھماگے والے کباب، بادام کی کھیر، مٹکا قافی، بریشی کباب، دہلی کی مخصوص مٹھائیاں، قورسے، سلونی چھیلیاں، میہدے کے ورق پر پٹھے، حلوہ پوری، پائے اور سری پائے مغز نہاری، حلیم، بریانیوں کی کئی قسمیں، بجنی پلاؤ، اچار، پختیاں، مرے اور شربت غریبہ کی چیز تھی جو یہاں نہیں تھی۔ برنس روڈ دہلی کا ایک شاہی خانہ بن گئی اور پھر دیکھتے ہی دیکھتے کراچی کی وسعت ہوئی اور اب ایک نہیں مختلف ناموں سے کئی برنس روڈیں یہاں دیکھی جاسکتی ہیں مثلاً آپ حسن اسکوئر گیشن اقبال اور D-13 کے علاقے میں نکل جائیں یا دیگر اور گلبرگ کی مرکزی شاہراہ پر چارہ ہوں،

صدر کے مرکزی علاقے میں ہوں یا مانی کولاچی کی شاہراہ پر کھاڑی سے چند کڑ پہلے پورٹ گیٹ کی تعمیر شدہ فوڈ اسٹریٹ پر ہوں آپ کو کوئی کھانوں کی بہتات نظر آئے گی اور اگر شاہراہ کے راستے حیدر آباد چارہ ہوں تو سندھی اور بلوچی ثقافت کی تصویر الجھب کے نام سے دیکھی جاسکتی ہے کیا شاہانہ انداز سے چھیلیں پوشاکوں سے بنے گاؤں گئے گلتے کسی طرح بھی تخت سلیمان سے کم نہیں لگتے۔ یہاں سب کبابوں سے لے کر کچی تک اور پھر کھیر فرنی سے لے کر آئسکریم تک کھانوں کی ورائٹی موجود ہے۔ اور کراچی کی تعریف میں رطب اللسان ہیں ساحلی پٹی کی وہ شاہراہ جو بوٹ میں کئی فوڈ اسٹریٹ سے شروع ہو کر دور دریا اور کورنگی کریک تک کے



ہیں اور پھر وہاں کے خاص کھانے جن میں سرفہرست لاہوری کتہ، چرغہ، فرانیٹش، ملائی بوٹی، ٹرٹس بوٹی، گارلک نان، ریزی ملک، گولا کٹڈ، فلوڈ قافی وغیرہ ہیں۔

کراچی کی طرح یہاں بھی ریسٹورانٹس کی بہتات ہے جن میں کھانوں کے علاوہ برچ اور ہائی کا بھی بہت رجحان ہے اور ان دونوں وقت پر بھی کھانوں کی اتنی لمبی فہرست موجود ہوتی ہے کہ انتخاب کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یہاں ہائی کی پریش کئے جانے والے کریسی چکن ونگز، منی پرا اور میٹھے تو قافی لا جواب ہوتے ہیں جیسے کہ اور مرغ موز، پرافٹ روٹز اور مختلف قسم کے کیک اور براؤنی جو کہ گرم گرم سرسبز پریشی آئسکریم کے ساتھ پیش کی جاتی ہے۔

### ملتان

ملتان میں حالانکہ بہت زیادہ باہر کھانا کھانے کا رجحان نہیں ہے لیکن لوگ چکن اور مشن کڑا ہی اور چائینیز ڈشز کھانے شوق سے باہر جاتے ہیں۔ فیصل آباد، گجرات والا اور پنجاب کے مختلف شہروں میں لاہور کی طرح کھانوں کے





شوقین لوگ پائے جاتے ہیں۔

کوئٹہ

صوبہ بلوچستان کے شہر کوئٹہ، چمن، پٹنی اور گوادر یہ مرکزی جگہیں اپنی

بکرے اور بھیر کا گوشت زیادہ کھایا جاتا ہے۔ ثابت بکرے کو دم پخت بنانا یا کچی کا اصل ذائقہ چکھنا ہو تو کوئٹہ چلیے۔ یہاں چیری، سیب، انگور، خوبانی، آڑو اور دیگر پھلوں کی کاشتکاری کو بہت آسان روزگار سمجھا جاتا ہے کچھ قدرت نے اپنی فیاضی سے اس خطے کو نوازا ہے۔

مقامی ثقافتوں اور روایتوں کے حسن سے مالا مال ہیں خاص کر گوادر کی پورٹ بن جانے کے بعد دنیا کے نقشے میں پاکستان کا تصور بدل جائے گا اور یقیناً پاکستان معاشی ترقی کی نئی شاہراہ پر گامزن ہوگا۔ بلوچی قوم اپنی قبائلی روایتوں میں لذت کام و دہن کا تزکا بھی خوب لگاتے ہیں۔ یہاں

راولپنڈی اسلام آباد

سید پور۔ اسلام آباد کے پہلو میں ایک ماڈل گاؤں

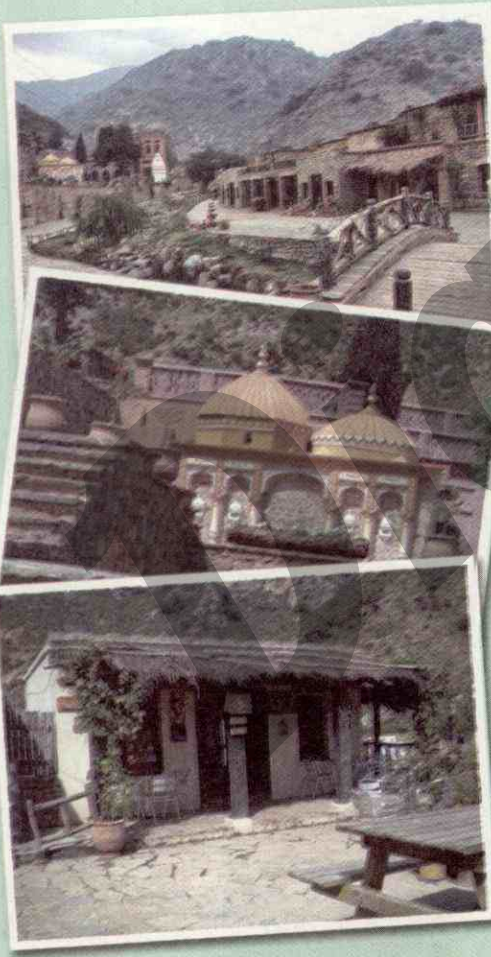
پنڈی کے ناشتے کا جو مزہ ہے وہ بیان سے باہر ہے، یہاں ناشتے میں مشن نہاری، کشمیری قچے، مٹن کھویا چھولے، بچکن کوٹھے، بڑی کھیر اور مختلف قسم کے نان ملتے ہیں۔

آگے بڑھتے ہیں اور اسلام آباد جاتے ہیں تو وہاں پر جن میں خصوصاً ویس پریس ریسٹورنٹ جن کی پنڈی سے لے کر اسلام آباد تک چار سے پانچ برانچز ہیں اور یہاں کے کھانوں کے ذائقے سے بڑھ کر ان کو پیش کرنے کا طریقہ اور یہاں کا ماحول نہ صرف پاکستانیوں کو بلکہ بیرونی ممالک سے آئے ہوئے مہمانوں کا بھی دل لوٹ لیتا ہے۔ خاص طور پر یہاں کھائی جانے والی مرغ نورگل، کابلی ملاؤ، دم پخت، مصالحہ پنڈی اور کوئٹہ والی قلنی کا مزہ اور کہیں نہیں مل سکتا۔ اسلام آباد کا منال ریسٹورنٹ، جہاں پہنچ کر پورے شہر کا نظارہ کیا جاسکتا ہے اور ساتھ ہی وہاں کے کھانوں سے بھی لطف اٹھایا جاسکتا ہے۔

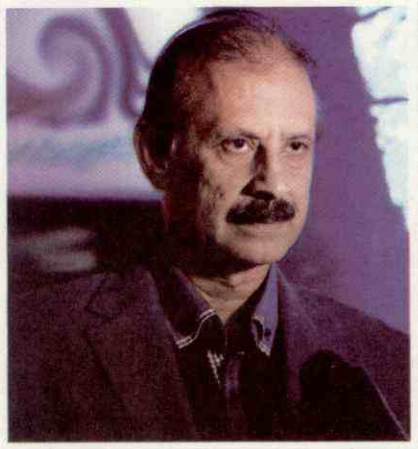
اسلام آباد چونکہ پاکستان کا دارالخلافہ ہے اور یہاں وزیروں، مشیروں اور ان کے مہمانوں کی بڑی تعداد موجود ہوتی ہیں تو یہاں ان کے اسٹینڈرڈ کے مطابق ریسٹورنٹ کی بھی بڑی وراثتی موجود ہے۔ جہاں روایتی اور غیر ملکی ماحول اور کھانوں کا ملا جلا رچان نظر آتا ہے۔ اس سے آگے پاکستان کے شمال کی طرف سفر کریں تو نہ صرف آنکھوں کو تروت و دیتے ہوئے نظارے ملیں گے بلکہ وہاں کے کھانے جو وہاں کی مخصوص جڑی بوٹیوں کی آمیزش سے بنائے جاتے ہیں اور ان کا مقابلہ کہیں نہیں مل سکتا۔ یہ تو پاکستان کے چیدہ چیدہ شہروں کے کھانے کے بارے میں صرف ذکر کیا ہے اگر پورے پاکستان کے کھانوں کے بارے میں لکھا جائے تو صفحات کم پڑ جائیں گے تو کیوں نہ موقع ملے ہی ہماری طرح خود جا کر ان کھانوں سے لطف اندوز ہوا جائے۔ کیونکہ تصویروں میں دیکھنے کی اور بات ہوتی ہے اور کھانوں کو چکھنے کا تو مزہ ہی الگ ہوتا ہے۔

پاکستان کے دارالحکومت اسلام آباد کے پہلو میں بسنے والے ایک گاؤں سید پور نہ گئے تو سفر نقشہ رہے گا۔ اسلام آباد والے سیاح یہاں کا رخ کیوں کرتے ہیں کیونکہ اکثر پاکستانی اس عجوبہ روزگار ماڈل گاؤں سے ناواقف ہیں۔ یہ گاؤں دراصل مغلیہ دور کی یادگار ہے جو مارگلہ کی پہاڑی گھاٹیوں میں دامن کوہ سے مشرق کی سمت واقع ہے۔ کہتے ہیں کہ مغلوں سمیت اشکا، یونانی، بدھ اور گندھارا تہذیب بھی یہاں پروان چڑھی۔ حکومت نے اسے اس کی اصل حالت میں برقرار رکھا ہے تاکہ ملکی اور غیر ملکی سیاحوں کا مرکز نگاہ رہے۔ سید پور گاؤں کا نام یوٹو ہار کے حکمران سلطان سید خان کے نام پر ہے۔ اس خاندان کی حکومت انک سے جہلم تک پھیلی ہوئی تھی۔ راجہ میاں سنگھ کے دور میں بنائے گئے مندر بھی اب تک یہاں موجود ہیں۔

2006ء میں کپٹل ڈیولپمنٹ اتھارٹی نے اس ماڈل گاؤں کی تزئین و آرائش کی تھی اور اس کے قدیم دروازے لٹھی کے گھر وندوں، مکانات کو چھایا سنوارا گیا اور آج آپ یہاں جا کر دیکھنے تو ایسا لگتا ہے آپ صدیوں پرانے دریش واپس لوٹ گئے ہیں۔ اب بھی یہاں گھوڑوں کی کھیاں چلتی ہیں اور چینیوں سے اہل یکن کے کھانے پکھنے کی خوشبوئیں جواں بن کر مہرور کرتی ہیں کسی کوٹھ میں جتنا نہیں کرتی۔ 1986ء میں یہاں ایک چڑیا گھر بنایا گیا تھا جہاں اب بھی ناباب نسل کے چند پرند موجود ہیں۔ لوگ اس گاؤں سے قربانی کے جانور بھی خرید لے جاتے ہیں۔ یہاں ہوٹل اور گیسٹ ہاؤس بھی موجود ہیں مگر یہ سب بہت مہنگے ہیں لیکن شوق دان کوئی مل نہیں کے مصداق بھی کبھی تفریح کے نام پر بھی پیسہ خرچ کر دینا چاہیے۔







## لاہور اور اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹس کے رُوح رواں کامران لاشاری سے ملنے

شاز یہ افتخار خان

Walled City of Lahore Authority کے ڈی جی کامران لاشاری سے انٹرویو کے آغاز میں مجھے بالکل اندازہ نہ تھا کہ گفتگو اتنی پراثر اور مزیدار ہوگی کہ وقت گزرنے کا اندازہ ہی نہ ہوگا اور اختتام پر دل ہل مں مزید کا متقاضی ہوگا، بقول کامران لاشاری صاحب ان کے آباؤ اجداد کا تعلق ہمایوں سے رہا ہے لیکن میری ناقص معلومات کے مطابق ہمایوں نے کامل قدحدار اور پنجاب اپنے چھوٹے بھائی شہزادہ کامران کو دے دیئے تھے کامران نے سب سے پہلے لاہور میں خوشنما عمارات کی بنیاد رکھی شاید یہ بات محض اتفاقی ہو یا تاریخ اپنے آپ کو ہر اسی ہے کہ آج لاہور کی خوبصورتی میں اس کے خوبصورت باغات اور پارکس کی تزئین و آرائش میں پھر کامران لاشاری کا ہی ہاتھ ہے اور یہ بھی محض اتفاق ہے کہ کامران لاشاری صاحب کا تعلق بھی ہمایوں خاندان سے ہی بنتا ہے۔

لاہور پاکستان کا قدیم تہذیبی و ثقافتی گہوارہ ہے۔ ایک ایسا شہر جو اپنے اندر بھرپور حد تک پاکستان ہے۔ ایم آزادی کے موقع پر لاہور کی فوڈ اسٹریٹ کے روح رواں محترم کامران لاشاری سے کی گئی گفتگو پیش خدمت ہے۔

**”اپنی ابتدائی تعلیم اور جائے پیدائش کے بارے میں بتائیے؟“**

”میرا تعلق لاہور سے ہے لاشاری بلوچ ہوں۔ ہمایوں کے دور میں میرے آباؤ اجداد ننگر خان بلوچ لاہور آئے تھے۔ سینٹ آنتونی ہائی اسکول سے میٹرک کیا۔ گورنمنٹ کالج پھر لاء کالج اس کے بعد سی ایس ایس کے بعد دس سال سندھ میں مردوں کی اس کے اگلے تیرہ سال

کی سمجھ نہیں آئی لیکن گوالمنڈی والے اس بات کو اچھی طرح سمجھ گئے اور فائدے میں رہے حالانکہ یہ ایک بڑا چیلنج تھا خاص طور پر ٹریفک کنٹرول کے سلسلے میں کہ کیسے سڑک کے تنہوں بیچ بیچ کر کھانا کھایا جائے کیونکہ آپ کو معلوم ہے کہ ہم کتنے بھی بڑھ لکھ جائیں عورتوں کو عزت دینا نہیں آتا۔ بازاروں میں سڑکوں پر انہیں گھوریں گے، چھیڑیں گے اس کا جواب ”عمر شریف“ جب یہاں خود آئے اور انہوں نے دیکھا تو کہا کہ ”سب سے زیادہ یہاں آ کر عورتیں ناخوش ہوں گی کہ ابھر میں کوئی چھیڑتا ہی نہیں“۔ ہم نے پوری کوشش کی یعنی کہ آنے والوں کو سیکوریٹی فراہم کریں اور Comfort Level ویس اور اللہ کا شکر ہے کہ ہم کافی کامیاب ہوئے ہیں۔“

**”کس چیز نے آپ کو مجبور کیا کہ فوڈ اسٹریٹ جیسے منصوبے پر کام کیا جائے؟“**

”میں نے پوری دنیا گھوم کر دیکھی ہے بہت خوبصورت ہے۔ خوبصورت عمارات، پارکس، باغات، پرانی تہذیبیں، کھانے خوراک لیکن جو پنجاب میں عمارات، باغات اور کھانے ہیں وہ پوری دنیا میں نہیں تو جب دنیا بھر میں ایسی ایسی خوبصورت فوڈ اسٹریٹس ہو سکتی ہیں جہاں کے کھانے بھی زیادہ معیاری نہیں تو پاکستان جیسے خوبصورت ملک میں کیوں نہیں اور میں تو کہتا ہوں کہ ہر علاقے کی اپنی فوڈ اسٹریٹ ہو ایک فضا متاقل بنے گی بن جائے۔ سب اپنی بہتری کے لئے مزید کام کریں۔ جیسے ابھی انٹارکٹک اور شائیل فوڈ اسٹریٹس کھلی ہیں۔ لاہور میں مزید فوڈ اسٹریٹس بھی بننی چاہئیں۔“

**”ویسے دنیا بھر کی فوڈ اسٹریٹس میں کہاں کی فوڈ اسٹریٹ نے زیادہ متاثر کیا؟“**

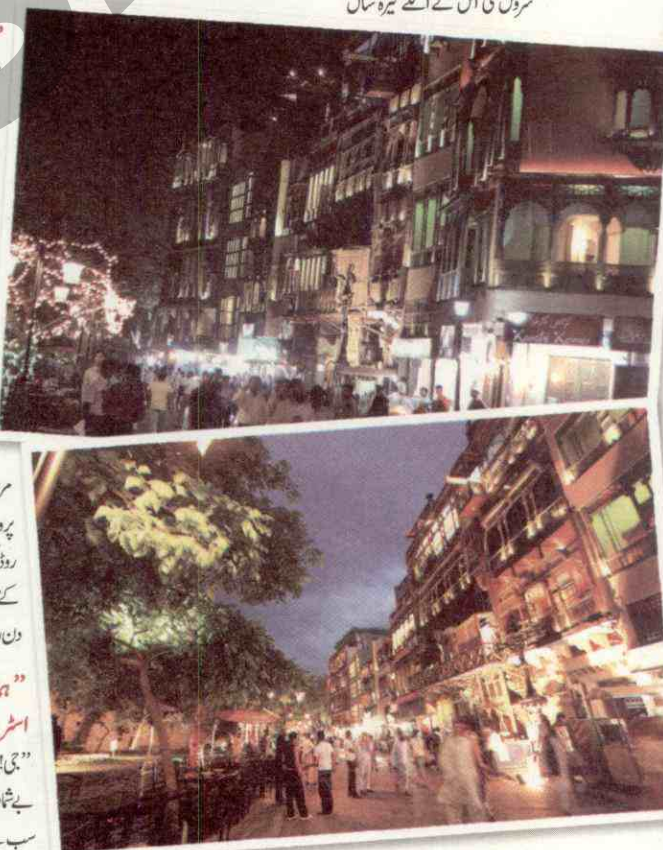
”پوری دنیا میں ہی اچھی ہیں وہ ممالک بڑے تیز رفتار ہیں وقت کی کمی ہے اس لئے ہماری طرح زیادہ وقت کھانے پکانے میں خرچ نہیں کرتے ویسے شانزے لیز سے کی Food Street بہت اچھی ہے، سنگاپور میں بھی بہترین Food Street ہے لیکن وہاں معیار کا بہت خیال رکھا جاتا ہے اور اس سلسلے میں ہمیں بھی ہائی مین صفائی اور خاص طور پر مارکیٹنگ کے حوالے سے کام کرنا ہوگا اور ہنگامی بنیادوں پر پہلی فوڈ اسٹریٹ بنا کر ہم نے دنیا کو اپنی طرف متوجہ کر لیا۔ پنجابی کھانوں کے شوقین جب پاکستان آتے تو فوڈ اسٹریٹ ضرور جاتے جہاں انہیں ہر قسم کا کھانا مل جاتا۔ آپ ایک ٹیبل پر بیٹھ کر سب کچھ منگوا سکتے ہیں پھر گوالمنڈی فوڈ اسٹریٹ میں بیٹھتے اپنی اچھی کھجی کو لوگوں نے کبھی چھیڑ چھاڑی کوئی شکایت نہیں کی اسی طرح فوڈ اسٹریٹ کی اہمیت کو واضح کیا گیا کہ واحد

**”خیر آپ اپنی جانب کے بارے میں بتا رہے تھے؟“**

”ہاں ایس میں چڑھتی کھڑی رہا تھوڑے کراچی، ویسٹ سکھر اور دودھ لاہور (PHA) کے علاوہ (CDHA) میں بھی موقع ملا، 5 سال تک یہ دونوں جائیں بحیثیت چیئر مین خاصہ ہیں میرے کیریئر کا۔ لاہور اور اسلام آباد دونوں کو خوبصورت بنانے کا موقع ملا۔ صرف سرکاری طور پر بلکہ ہم نے پرائیویٹ سیکٹر کو بھی خوبصورتی بڑھانے میں استعمال کیا۔ گرین بیلٹس مختلف کمپنیز کو دے دیں کہ آپ ان کو نام دیں اور ان کی خوبصورتی بڑھانے کے لئے فنڈنگ بھی آپ کی طرف سے ہوگی پھر بہت جلد جتنی بھر پورا انداز میں ہمارے دور میں منائی جاتی اس کی رونقیں، بحال کیں۔ نہر کا میلہ، مختلف قسم کے میلے، 14 اگست کی پریڈ، پھول میلہ، جیشن بہار 3 مارچ کو میلہ فوڈ اسٹریٹ بنائی جس میں لوگوں نے دیکھا کہ محمود ایاں چلی مرتب ایک ساتھ بیٹھ کر کھانا کھا رہے تھے یعنی شرف صاحب کے آنے پر وہ فوڈ اسٹریٹ بند نہیں کی گئی عام لوگوں کے لئے بھی کھلی رکھی گئی، مال روڈ کی عمارتوں کو دوبارہ روشن اور خوبصورت بنایا گیا اس سلسلے میں NCA کے طلباء نے ہماری بہت مدد کی۔ فوڈ اسٹریٹ بنانے میں بھی انہوں نے دن رات ایک کر دیا۔“

**”ہمارا قاری یہ پڑھ کر حیران ہوگا کہ پاکستان کی پہلی فوڈ اسٹریٹ کا آئیڈیا اور تکمیل آپ کی تھی؟“**

”جی بالکل اور یہ آئیڈیا مجھے ایسے آیا کہ جب بھی میں باہر جاتا تھا وہاں کی بے شمار فوڈ اسٹریٹ ہمیشہ متاثر کرتی تھیں اور اپنے آئیڈیے کو میں نے سب سے پہلے مال روڈ اور لہری کے تاجروں سے ڈسکس کیا مگر یہ بات کسی







Revive کریں اور نئے انداز میں لے کر آئیں تو ان نقصان دہ Drinks کی جگہ صحت مند کھانے اور Drinks لے سکتے ہیں۔ ہمیں اپنی برائی ثقافت اور روایتوں پر فخر ہونا چاہئے کیونکہ اسی فخر کو ہم دوسری قوموں تک منتقل کر سکتے ہیں جب ہم خود ہی اپنی ثقافت پر شرمندہ ہوں گے تو دوسرے تو ہمیں Degradate کریں گے۔ پنجاب کی ثقافت اس وقت سنس آف فرمیشن میں ہے کیونکہ انہوں نے اپنی ثقافت کو اپنا سیکھا ہی نہیں۔ پنجابی کو اپنے اوپر فخر نہیں اور وہ اس کے لئے کوئی کام نہیں کر رہا۔“

عام کرو، ہماری ثقافت بہتر ہے۔“

”کراچی کی فوڈ اسٹریٹس کے بارے میں کیا خیال ہے اس سلسلے میں کوئی مشورہ؟“

”کراچی اور کراچی والوں سے میں بہت محبت رکھتا ہوں اس کی فوڈ اسٹریٹ Well Design ہے بہت خوبصورت، روشنیوں سے بھری ہوئی، مزہ آتا ہے وہاں جاکر، پھر سمندر کے ساتھ تو ایک الگ ہی فضا بن جاتی ہے لیکن پانی کے ساتھ اس کا رابطہ مزید بہتر ہونا چاہئے تھا۔ Desk بننے تو پانی کو امپروو کر کے تھوڑی سی رونق اس فوڈ اسٹریٹ میں مزید لانی جاسکتی ہے۔“

”آپ آج کل کیا کام کر رہے ہیں؟“

”میں آج کل (Walled City of Lahore) ادارہ بحالی لاہور کا ڈی جی ہوں یہ ادارہ پنجاب گورنمنٹ اور ورلڈ بینک نے مل کر بنایا جس کی فنڈنگ آغا خان ٹرسٹ کی جانب سے بھی ہوتی ہے۔ ہمارے پاس ٹیکنیکل ایکسپٹ ہیں جن کا کام پرانے لاہور کی سڑکیں، بجلی، پانی اور پرانے لاہور کی ظاہری تزئین و آرائش کرنا ہے۔ مثلاً دہلی دروازہ، شاہی حمام، شاہی قلعہ، ہیرامنڈی، کوٹوالی گلیاں اور راستے تقریباً 60% کام مکمل ہو چکا ہے اس کے علاوہ پرانی حویلیاں بحال کرنا، پرانے بوسیدہ گھروں کو دوبارہ تعمیر کروانا اور کچھ کو اجاگر کرنا ہے تاکہ سیاح زیادہ سے زیادہ اس جانب آئیں اور Revenue پیدا کیا جاسکے۔ اسفغان، سمرقند، بخارا ان جگہوں کو دیکھیں، ڈیولپ ہو گئے ہیں تو ہمیں لاہور کے بعد پنجاب کے دیگر شہروں کو بھی ٹورازم کے فروغ کے لئے اور کچھ کو اجاگر کرنے کے لئے ڈیولپ کرنا پڑے گا۔ ہمیں بتانا پڑے گا کہ لاہور اور دیگر پنجاب یا یوں کہہ لیں پورا پاکستان ہی بہت خوبصورت ہے۔ میرے خیال میں لاہور اس وقت ترکی کے کسی بھی شہر سے مقابلہ کر سکتا ہے۔ بس مارکیٹنگ اور ٹورازم کے فروغ کے لئے کام کرنا پڑے گا۔“

”Walled City کی آگے پلاننگ کیا ہے؟“

”ہم پنجاب میں مغلیہ کچھ کے فروغ کے لئے کام کر رہے ہیں پھر اگلے چند مہینوں میں لاہوری ناشتوں کا ایک مقابلہ بڑے پیمانے پر کروایا جائے گا۔ نور جہاں کے دور میں مین بازار لگتا تھا اس میں Art and Craft کے حوالے سے مقابلے ہوں گے پھر کھڑت بازی کا مقابلہ اور دوسری ایسی بہت سی روایتوں کو دوبارہ زندہ کرنے کے لئے کام کیا جائے گا۔“

”آپ آج کے بچوں کے لئے کیا کہنا چاہتے ہیں کہ وہ پرانی روایتوں پر کس طرح عملدرآمد کریں؟“

”بچوں کو روایتوں سے دور کرنے والے ماں باپ ہی ہیں پہلے ہم بچوں کو زمین پر بٹھا کر کھانا کھلاتے تھے اب بچے میز پر بیٹھ کر گرگر اور میکرونی کھاتے ہیں اور پڑا، شور مانے قبیحے والے پرائیوٹ اور نان کی جگہ لے لی ہے۔ ہم گرمیوں میں سردی کی لاکھی پیٹتے تھے۔ بچے آج سو ف ڈرنگ پیٹتے ہیں۔ اگر ہم اچھی بائیں اور خوبصورت بیکنگ میں اپنی پرانے کھانے پینے کی چیزوں کو دوبارہ

اسٹریٹ ہے جہاں عورتوں کے ساتھ کوئی چھپر چھا نہیں کر سکتا۔“

”جب اس فوڈ اسٹریٹ کو Demolish کیا گیا تو لوگوں کے کیا تاثرات تھے؟“

”جب یہ فوڈ اسٹریٹ ہم شروع کر رہے تھے تو وہاں کے لوگوں کو اس بارے میں کافی تحفظات تھے۔ رہائشی سمجھتے تھے کہ ان کی آزادی سلب ہو جائے گی، لائف اسٹائل تبدیل ہو جائے گا، پھر وہاں سے گزرنے والے ٹریفک کا ایڈوٹھ لیکن آہستہ آہستہ وقت کے ساتھ ساتھ فوڈ اسٹریٹ گولمنڈی لوگوں کے لئے ایک پہچان بن گئی۔ کلچرل اسٹریٹ نظر آئے۔ لگے لگے اندازوں کو بہت فائدہ ہوا لیکن ساتھ ساتھ رہائشیوں کو بھی بہت فائدہ ہوا ایک بار کیا یوں کی دکان پر ایک لڑکا دو ہیں کار بائنی کھڑا تھا میں نے اس سے پوچھا کہ تم فوڈ اسٹریٹ میں رہتے ہو جی بتانا تمہارا آکا ملک اسٹریٹ نہیں؟ کیا یہاں فوڈ اسٹریٹ بننے سے نقصان ہوا ہے تو اس نے جیب سے اپنا وزینگ کارڈ نکالا جس پر رہائش کے خانے میں فوڈ اسٹریٹ گولمنڈی لکھا تھا وہ کہنے لگا کہ ہم پہلے یہ بات بتاتے ہوئے شرماتے تھے کہ ہم گولمنڈی کے رہائشی ہیں آج نہیں شرماتے۔ ہمارا میٹج بہتر ہوا ہے میرے گھر میں اس وقت واڈا کے ایس ڈی بیٹھے ہیں۔ اب ہمارے تعلقات بننے شروع ہوئے ہیں تو اتنی لمبی تعہید کا مقصد صرف یہ ہے کہ ایسی جگہیں جو آپ کی شناخت بن جائیں انہیں خدارا مت Demolish کریں۔“

اس کو Demolish کرنا انتہائی غیر ضروری تھا یہ لاہور کی پہچان تھی، ملک کا ایک اچھا ایجنٹ بن رہا تھا۔

”اسلام آباد کی فوڈ اسٹریٹ کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”اسلام آباد کے سیرس ہاؤسوں میں موجود مال ریسٹورنٹ، اسے میں نے بنوایا پھر ولیج سید پون، پولو گراؤنڈ اور دوسری پریس جیسے کامیاب ریسٹورنٹ داسن کو، ایک سیرگاہ کے طور پر ڈیزائن کیا۔ وہاں کھانا فراہم کیا، راول جھیل میں بھی خوبصورتی کے لئے کام کیا لیکن چیز بنوانا کام نہیں بلکہ ایسی حالت میں رکھنا کہ لوگ زیادہ سے زیادہ آئیں بڑا کام ہے اور یہ بڑا کام ہم سے نہیں ہو سکتا کیونکہ لوگوں میں سوک سنس نہیں ہیں۔ سب سے پہلے لوگوں کو اخلاقی اقدار سکھانے پڑیں گے کہ سنے، اٹھنے، بیٹھنے، کھانے پینے کے کیا اصول ہوتے ہیں پھر اپنی چیزوں کو محفوظ بنا سکتے ہیں۔ خوبصورت بنانا کمال نہیں، خوبصورت رکھنا کمال ہے۔“

”پنجاب اور پنجاب کی ثقافت سے کتنی محبت ہے؟ اور اس کی ثقافت کو کیسے محفوظ بنایا جاسکتا ہے؟“

”پنجابی نے اپنی ثقافت کو اپنا سیکھا ہی نہیں، اسے اپنے اوپر فخر ہی نہیں، اسی لئے وہ اس کی فلاح اور بہبود کے لئے کوئی کام نہیں کر رہا۔ پنجاب والوں کو سنس آف پرائڈ نہیں ہے زبان، لباس، کھانے، وغیرہ دوسری تہذیبیں اپنی ملکیت پر فخر کرتی ہیں ان کے لئے کام کرتی ہیں۔ آج پنجابی، پنجابی زبان بولنے میں ہی انگلف کرتا ہے، اپنی موسیقی اور شاعری سے کوئی شغف نہیں، میں اس سے بہت محبت کرتا ہوں اور اسی کے لئے دن رات کام کر رہا ہوں۔ سندھی، بلوچی ٹوپی ہے لیکن پنجاب کو ایک لمحے کے لئے اپنی ٹوپی کے بارے میں سوچنا پڑے گا کہ ہمارے باپ دادا سروں پر کیا پہنتے اور باندھتے تھے۔ سندھی کچل مرست کو حفظ کرتا ہے، کچھ پاپے عظیم شعراء کے بارے میں جانتا ہے لیکن ہمارے ہاں بچوں کو اپنے شعراء کے بارے میں پہچان ہی نہیں بلکہ نئی نسل کو پنجابی بولنا گھروں میں سکھائی ہی نہیں جاتی۔ پنجابی کا کوئی برا لفظ نہیں ہے۔ پنجابی ایف آئی آر کو راکرٹ لیگنٹو پنجابی نہیں اس کے لئے ایک تحریک اٹھانی پڑے گی۔ پنجابی سے محبت کرو، نفرت مت کرو اس کی ثقافت کو



Pakistan

## ہم رُوح پاکستان کو مشعل راہ بنا مکین گے

یوم آزادی کے موقع پر سماجی شخصیات کی آراء

منیرہ عادل

آپ معروف قلم کار ہیں اور ایک عرصے سے مختلف اخبارات کے ساتھ وابستہ رہی ہیں آپ نے اپنے خیالات کا اظہار کچھ ان الفاظ میں کیا ”میں ہمیشہ ایک ایسے معاشرے کا خواب دیکھتی آئی ہوں جہاں ہمیں آزادی کا مفہوم عملی شکل میں نظر آتا ہو۔ ہم ہزاروں مسائل میں گرفتار ہو سکتے ہیں مگر خوف کی فضا میں نسلوں کو پروان چڑھانا صحت مند معاشرے کی عکاسی نہیں کرتا۔ مسائل کہاں نہیں ہوتے لیکن خوف ان تمام مسائل پر حاوی آچکا ہے۔ مسائل کے حل کی کچھ ہم کوشش کریں تو کچھ آنے والی نسلیں بہتری لائیں اس طرح ان کی شدت کم ہو سکتی ہے۔ کاش ہم بے فکر ہو کر بچوں کو گھر سے باہر بھیجیں اور باہر بھی امن و آسائی کی فضا رہے۔ ذہنی ترقی اور معاشی استحکام کے نئے امکانات ظاہر ہوں اور ہم یا ہمارے بچے اپنے وطن کو چھوڑ کے جانے کا تصور بھی نہ کریں۔ وطن سے محبت شرط ہو تو پھر وہ محبت نہیں ہوا کرتی۔ یہی خواب شرمندہ تعمیر ہو جائے کہ ہم پر امن شہری ہیں اور قومی و اسلامی وحدت کے لئے اپنا تین، تین، تین قربان کرنے میں بھی پیچھے نہیں رہتے۔“

صدف آصف



آپ ہماری ہر دل عزیز قلم کار ہیں یہ اپنے خیالات کا اظہار کرتے ہوئے کہتی ہیں ”14 اگست ہر پاکستانی کے لئے ہزار دنوں میں سے ایک بہترین دن ہے۔ یہ ہی وجہ ہے کہ آزادی کی خوشیاں منانے کے لیے

اس دن کی مناسبت سے پورے ملک میں تقاریب کا انتظام کیا جاتا ہے، ہر فورم پر لمبی لمبی تقاریب کے ذریعے خود کو محبت وطن ثابت کرنے کی کوشش جاری رہتی ہے۔ بابائے قوم کے مزار پر حاضری دی جاتی ہے۔ چراغاں کر کے یوں خوشیاں منائیں جاتی ہیں، جیسے ہم نے پوری دنیا میں پاکستان کو بڑا اونچا مقام دلوا دیا ہے، اس کے بعد کیا ہوتا ہے ہم سب کچھ بھول بھال پورا سال اپنی اپنی ڈگر پر چلنے لگتے ہیں۔

پاکستان کے حالات صرف جلے جلوں یا احتجاج کرنے سے نہیں سدھریں گے بلکہ کراچی سمیت ملک کے ہر حصے کو اسلحہ سے پاک کرنا ضروری ہے۔ ہمیں اپنے ملک کے لیے ایک مضبوط چٹان بننا، ابھرنے کی ضرورت ہے۔ خاص طور پر خواتین نے جس طرح پاکستان کے حصول کے وقت اپنی جانوں کی پروا نہ کرتے ہوئے بے شمار کارنامے انجام دیے۔ اب جبکہ پاکستان اپنی بقا کی جنگ لڑنے میں مصروف ہے تو اس کی تکمیل تک انہیں اپنا بھرپور کردار ادا کرنا ضروری ہے تاکہ مادر وطن میں روشن سویرا جلد طلوع ہو سکے۔

میں آخر میں یہ اہم بات کہنا چاہوں گی کہ جشن آزادی منانا ہر پاکستانی کا حق ہے، لیکن خوشیوں کا رنگ اس وقت دھالا ہوا جائے گا، جب ہم ہر معاملے میں خود مختار بن جائیں۔ اس کے لیے ہماری فیملیوں کو وطن کی جڑیں کھوکھلی کرنے والوں سے نبٹنے کا فن سیکھنا ہوگا۔ سوچنے کی بات یہ ہے کہ جب اتنے سالوں سے ہم نے اپنے ملک کو کچھ نہ دیا تو آخر پاکستان بھی ہمیں کب تک نوازتا رہے گا؟ اس کے باوجود ایک خوش آئند بات یہ ہے کہ ہم کبھی مایوس نہیں ہوتے۔ لاکھ پشیمان بھی مگر آنے والے کل سے ناامید نہیں۔ ہر سال اسی امید کے دیے کو ہاتھوں میں تھامے سبز ہلالی پرچم اہراتے رہیں گے، اپنا جشن آزادی مناتے رہیں گے۔“



ڈاکٹر جازیب مغل

آپ منہ اور حلق کے کینسر کے مایہ ناز سرجن ہیں اور صحت سے متعلق مقامی ٹی وی چینل پر اپنی پیشہ ورانہ خدمات بھی پیش کرتے ہیں۔ آپ اپنے حلقے میں بے حد پر جوش کارکن کی طرح یوم آزادی مناتے ہیں۔ ”دیکھی انسانیت کی خدمت کرنا کلپشے بن چکا ہے۔ ہم ڈاکٹروں کے لئے یہ سوچ بہت گھسی پٹی ہے کہ ہم بغیر معاوضے کے آپریشن نہیں کرتے یا دوائیں دیتے۔ آپ آئیں میں آپ کو اسی پاکستان کے وہ خاموش اور درویش صفت مسیحاؤں سے ملواؤں کہ جو اپنی فیس تو چھوڑتے ہی ہیں بلکہ سرجری کے لئے ضروری اشیاء اور طبی خدمات کو بھی عطیات کی صورت میں لے کر مرضیوں کا علاج معالجہ کر دیتے ہیں۔ پاکستان میں ہمیں ایسے ہی ڈاکٹر زوردار ہیں۔ اب ہمارا وطن دنیا کے نقشے پر طلوع ہو چکا ہے مگر معاشی و طبی استحکام اب بھی مشکل اہداف ہیں۔ دوسری طرف میں اپنے ہم وطنوں سے کہوں گا کہ خدرا اپنی صحت سے نہ کھلیں۔ پان، گڑکا، منشیات، تمباکو، شیشہ یہ سب زہر ہیں اپنے اندر محبت اور اخلاص اعلیٰ نے زہر نہ منتقل کیجئے۔ آپ ہی قائم نہ رہے تو کیسا وطن، کیسے لوگ؟“



فرحان مرزا

آپ معروف جم انٹرکٹر ہیں۔ پاکستان بننے کے بعد کی نسل کی نمائندہ ہستی ہیں آپ کہتی ہیں ”ہم نے پاکستان کو رہنے کی ایک مشکل جگہ

بتان رنگ و خوں کو توڑ کر ملت میں گم ہوجا

نہ تورانی رہے باقی نہ ایرانی نہ افغانی

27 رمضان المبارک 1366 ہجری جمادی الاول کو صوفی افسر پر پاکستان کا نقش جلوہ گر ہوا اس طرح اب پاکستان کی عمر 67 برس ہو گئی ہے۔ دینائے اسلام کا یہ ملک لاکھوں انسانوں کی جان کی قربانیوں کے بعد حاصل ہوا۔ تاریخ اور جغرافیہ کی یہ شرح خون سے لکھی گئی مگر نسل رُوح پاکستان کے فلسفے کو ہنوز نہیں سمجھ پائی۔ اگرچہ اس نے ملک کو معرض وجود میں آنے نصف صدی سے زائد کا عرصہ گزر چکا ہے اس کی تاریخ گونا گوں تجربات سے بھری پڑی ہے۔ بحیثیت قوم ہم نے گزشتہ مختصر عرصے میں جتنے سیاسی تجربات کئے ہیں اتنے عرصے میں شاید ہی دنیا کی کوئی قوم اس قدر عجیب و غریب تجربات سے گزری ہو آزادی کی جدوجہد سے لے کر پارلیمانی نظام حکومت، صدارتی، جمہوریتیں، مارشل لا، ملک کے دو حصوں میں تقسیم ہوجانا بار بار کے مارشل لا نافذ اسلام کی کوششیں، پڑوسی ملک افغانستان کی جدوجہد میں شریک ہو کر ایک بہر یاد سے فکر، جمہوریت کی بحالی تک، گویا ہماری تاریخ منفرد اور متضاد تجربات سے بھری ہوئی ہے۔ ہماری ایک نسل نے پاکستان بننے اور ٹوٹنے دیکھ لیا اور پھر پھٹنے دیکھ رہی ہے۔ ہم نے جذبوں کی ولولہ انگیزی دیکھی، آرزوؤں کی بہار اور خزاں بھی، گوکہ کچھ خوب کبھی شرمندہ تعمیر نہیں ہوئے مگر کچھ آرزوئیں زندگی میں پوری بھی ہو جاتی ہیں۔ ہم اور آپ آج کے دن آتش بازی تو دیکھتے ہیں۔ اہل وطن اسے آزادی کی استعجالی کہتے ہیں لیکن کیا ہم نے نگار آدھی بھی دیکھا ہے؟

کیا ہمیں آزادی سے بھلا کام ہونے کا شرف حاصل ہوا؟

کیا جاگیر داری مفادات جمہوریت اور تعلیم کے فروغ کی فضا پیدا ہونے دیں گے؟ دینی فرقہ پرستی نے ہمارے خالص دین کہاں چھپا دیا وہ کیسے سامنے آئے گا؟ پاکستان میں وہ تعلیم یافتہ، مدلل کلاس کہاں ہے جو جمہوری پرورش کی بنیاد ہوا کرتی ہے اور اسی سے اصل ذہنی ترقی شروع ہوتی ہے۔ ہمارا بہترین فرض تو یہ ہے کہ آج کے دن جاننے کی کوشش کریں کہ پاکستان کیسے پایا تھا اور کیسے آزادی کو گم کر دیا۔ بدعنوانی، علاقائیت، مذہبی فرقہ بندی کا جنون اور ہوس زر قومی اور اسلامی وحدت کے لئے زہر قاتل ہیں شومی قسمت سے ہم آج کے پاکستانی انہی مسائل کی وجہ سے معاشی اور ذہنی ترقی سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ اخلاقی بحران اور مادیت پرستی کے اس رجحان کے تحت ہمارے بچے پاکستان سے باہر منتقل ہونے کی خواہش کر رہے ہیں۔

ملک میں توانائی کا بحران، مہنگائی، کرپشن، رشوت ستانی، بجلی، پانی اور گیس کے نزعوں میں ہوا اضافہ اور اشیائے صرف کی قیمتوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ آئے دن کی ہزرتائیں، قتل و غارتگری اور چور بازاری نے شہر کی بیشتر آبادی کے لئے زندگی الجھن کر دی ہے پھر بھی یہ ہمارا پاکستان ہے۔ ایک بار پھر جمہوری دور کا آغاز ہوا ہے اور یہ بھی پاکستان کی تاریخ کا نازک دور ہے کیونکہ عوام نے اپنی قیادت سے خوشگوار توقعات وابستہ کر لی ہیں۔ آپ بتائیے کہ پاکستان کے مستقبل کی راہ کیسے تراشی جائے گی؟ ڈالڈا کا سترخوان یوم آزادی کے موقع پر سماجی قلم کاروں اور سماجی شخصیتوں کی آراء آپ تک پہنچا رہا ہے۔





# Enjoy Eid with us & get Rs. 100 offer

## Dhamaka Deals

**1 Dhamaka Plus**  
1 Large Pizza, 1 Regular Salad,  
4 pcs. Cheese Garlic Bread  
1 Pitcher  
**Rs. 999/-**

**Double Dhamaka Plus**  
2 Large Pizza  
1 Pitcher  
**Rs. 1499/-**

**3 Tripple Dhamaka**  
3 Regular Pizza  
**Rs. 1199/-**

**1+1**  
Buy any one  
Large or Regular Pizza  
add rupees 100  
to get another pizza  
**FREE**

**HOT LINE**  
**111-P-POINT**  
77-64-68

**All Karachi FREE Delivery 24 Hours**



Gulshan-e-Iqbal Branch  
Block 2  
0323/0336-2170003  
0213-4965692-4

Main University Road, Near Samama  
Adj. to NED University  
0320-3170003, 0320-7170003 & 0320-4170003  
0213-4834335-36-37

North Nazimabad Branch,  
Block H, Food Street  
0345/0346-2170003  
0213-6676229-31

D.H.A. Branch  
Phase V, Khadda Market  
0322-2900014-15-16  
0213-5248718-20

D.H.A. Branch  
Main Badar Commercial Area  
Phase V  
021-35853651-52-53-54

Shahrah-e-Faisal Branch  
Block 6, Commercial Area, PECHS, Karachi  
0213-4300841-42-43  
0322-3170003, 0321/0323-5170003

North Karachi Branch  
Sector II-B  
0213-6954888-89-90  
0324-2170003/0303-2170003





# پاکستان کا ثقافتی ورثہ 'ملتان کی کھسے'

تمثیلہ زاہد

ملتان پاکستان کی فن و ثقافت اور ہنرمندی کا وہ چمکتا جھومر ہے جو اپنی انفرادیت اور اعلیٰ معیاری مصنوعات کی بناء پر پوری دنیا میں مشہور ہے۔ ملتان ایک تاریخی، ثقافتی اور علمی شہر ہے یہ خطہ شروع ہی سے ہنرمندوں، محنت کشوں، زراعت پیشہ اور باغبانی سے منسلک افراد پر مشتمل رہا ہے۔ یہاں کے کاریگروں کی کاریگری دیکھنے والوں کو دور دور سے سیاح آتے ہیں اور یہاں کے لوگوں کی ہنرمندی دیکھ کر دنگ رہ جاتے ہیں۔ ملتان امبرائڈری سوٹ، ملتان قالین، چادریں، نقش کاری (جس میں عطر کی بوتلوں اور دیگر اشیاء پر نقش کی جاتی ہے)، اونٹ کی کھال سے بنے لیپ شیلڈ، مٹی کے برتنوں پر کی گئی خوبصورت گلی کاری اور ملتان کھسے بے حد مشہور ہیں۔

کھسہ مشرقی ثقافتی ورثہ کا ایک حصہ ہے۔ پہلے زمانے میں لکڑی کے جوتے استعمال کئے جاتے تھے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ آج وہاں اور مقامی جعفرافانی حالات کی تبدیلی انسان کے پہننے والے جوتوں پر بھی اثر انداز ہوئی رہی اور یوں گزرتے وقت کے ساتھ لکڑی کے جوتوں کی جگہ چمڑے کے جوتوں نے لے لی۔ یہ پہننے میں آرام دہ اور ہلکے ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ان چمڑے کے جوتوں کی قیمت اور اشکال انسانی پسند کے مطابق بدلتی رہی اور یہی طرح سے تیار کئے جانے لگے۔ شادی دور میں امراء اور شاہی خاندان کے لوگ کھسہ زیب تن کرتے تھے۔ شہزادہ سلیم بھی کھسہ زیب تن کرتا تھا اسے سلیم شاہی کہا جاتا تھا۔ سلیم شاہی پاٹوں سے تیار کئے جاتے تھے اس کو بنانے کے

لئے سونے کی تاروں کا استعمال کیا جاتا تھا۔ اس کے علاوہ مختلف رنگوں کے دھاگوں کو بھی اس کی تیاری میں استعمال کیا جاتا تھا۔ یہ اوپر سے مزے ہوتے ہیں یہ ان کی خاص شکل تھی جو ان کی منفرد پہچان بنی۔ رنجیت سنگھ اور شیر سنگھ مشہور کھسہ لیڈر بھی کھسے زیب تن کرتے تھے ان کھسوں کو ”جودھ پوری“ کہتے تھے۔ تاریخی ادوار گزرتے گئے۔ وقت اور حالات کروٹ بدلتے رہے۔ شادی دور میں پہننے جانے والے سلیم شاہی کو آج کے ترقی یافتہ دور میں ”کھسہ“ کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ کھسے کی طرح سے تیار کئے جاتے ہیں جو اپنی بناوٹ اور ساخت کے لحاظ سے مختلف علاقوں میں مختلف طریقوں سے تیار کئے جاتے ہیں۔ ملتان کھسے اپنے اعلیٰ چمڑے، بناوٹ اور خوبصورتی کی وجہ سے دنیا بھر میں مشہور ہیں۔ باذوق سیاح دور دراز علاقوں سے اسے خریدنے ملتان کا رخ کرتے ہیں۔ ملتان کھسے کی تیاری کے لئے کمرے کی کھال استعمال کی جاتی ہے۔ ملتان پھول والا کھسہ سادہ ہوتا ہے اس کے اوپر اونٹنی پھول بنا ہوتا ہے۔ اس پر ستاروں کا کام نہیں کیا جاتا۔ یہ آگے سے بند اور پیچھے سے کھلا ہوتا ہے۔ ستاروں والے کھسے پر ستہرے اور سور ستاروں کو ناکہ جاتا ہے یہ کھسہ آگے اور پیچھے سے بند ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ رنگین دھاگوں سے بھی کھسہ تیار کیا جاتا ہے جس پر رنگین نگ اور موتی ناکے جاتے ہیں۔ تلے والے کھسے بھی منفرد طرز پر بنائے جاتے ہیں اس پر ستہری باریک تاروں سے کام کیا جاتا ہے یہ کھسے شادی بیاہ میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ زندگی کے دھنک رنگوں سے مزین یہ دیدہ زیب، نفس کشے دراصل ملتان کے لوگوں کی امنگوں، جذبات و احساسات، تہذیب و تمدن، تاریخ و ثقافت کی عکاس ہیں۔ یقیناً وہ قومیں تاریخ کے قرطاس پر ہمیشہ زندہ و جاوید رہتی ہیں جو اپنے اسلاف کی ثقافت کی تاریخ کے تسلسل کو قائم رکھنے کے لئے محنت کو اپنا شعار بنا کر رکھتی ہیں۔ ملتان کھسے ان محنت کش ہنرمندوں کی ہنرمندی کا بہترین نمونہ ہیں۔







## Cricket Themed Jelly Cheese Cake

### Ingredients:

- 1 Chocolate Cake sliced through the centre to make 2 layers
- 400g Chocolate Finger Biscuits
- 2 packs Rafhan Banana Jelly set in a dish
- $\frac{3}{4}$  cups Cocoa Powder
- $2\frac{1}{2}$  cups Icing Sugar
- 3 tbsps Rafhan Vanilla Custard Powder
- $\frac{3}{4}$  cups Butter
- 2 tbsps Milk

### Preparation:

1. Beat the butter until fluffy, add Rafhan Vanilla Custard Powder and whisk well to avoid lumps.
2. Sift in the cocoa powder and icing sugar gradually and whisk till the frosting is thick and spreadable. If required add 1-2 tbsps of milk to soften the icing.
3. Spread icing on one layer of cake and sandwich together with the top layer. Spread the icing across the top and along the sides of the cake.
4. Arrange the chocolate finger biscuits around the cake to create a fence-like effect. Place the dish in the fridge to set.
5. Before serving, mash the set Rafhan Jelly using a fork and spread over the top of the cake.
6. Decorate with whipped cream and serve chilled.

Now you can create these magical desserts at home, simply log on to

 /RafhanDesserts or SMS Recipe to 8398 to get your hands on your favourite recipe.

**Rafhan se Birthday magical ho!**



صحت بخش طرز زندگی اور زیادہ توانائی کے لئے

## ڈالدا کنولا آئل

ڈالدا کنولا آئل میں شامل اضافی وٹامن-A، D، E اور E کی افادیت بھی اپنی جگہ ہے وٹامن-A ہمیں بینائی اور جسم کے خلیات اور ہاتھوں کو چمکنے والے نقصانات سے محفوظ رکھتا ہے۔ یہ چکنائی میں حل پذیر وٹامن ہے جو صحت مند ہاتھوں کی نمو کو بہتر بناتا ہے خصوصاً میوے ممبرین کے انفیکشن کو دور کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔ وٹامن-D ہڈیوں میں بھر بھرے پن سے تحفظ فراہم کرنے کے علاوہ خون میں کیلشیم کی سطح کو متوازن رکھنے، اعصابی نظام کی بہتر کارکردگی کے لئے بھی اہم ہے۔ وٹامن-E جسم کے اینٹی آکسیڈنٹ نظام میں خاص مقام کا حامل ہے یہ جلد اور بالوں کی نشوونما اور خون کے کلوٹس بننے میں کی کرتا ہے۔ اسی طرح ہلڈ پریش پر قابو پانے اور خون میں شکر کی مقدار کو کم کرنا بھی اس کے فوائد میں شامل ہے۔ مسابقت کے دور میں بہترین صحت اور زیادہ توانائی کے حصول کے لئے ڈالدا کنولا آئل ضروری فیٹی ایسڈز اور اضافی وٹامنز کی بدولت آپ کو رکھے زندگی کی دوڑ میں دوسرے سے آگے بلکہ بہت آگے۔

ضروری عوامل ہیں جن پر ہماری صحت اور نشوونما ہی نہیں بلکہ اعلیٰ کارکردگی اور نمایاں کامیابیوں کے حصول کا دارومدار بھی ہے زندگی میں بڑھتے ہوئے چیلنجز کا سامنا کرنے کے لئے ہمیں زیادہ توانائی کی ضرورت ہے۔

آئیے آج ہی سے اپنے اور اپنے پیاروں کے لئے صحت مند طرز زندگی کو اپنی اولین ترجیحات میں شامل کرتے ہیں۔ اپنی خوراک میں باقاعدگی کے ساتھ ایسے اجزاء شامل کئے جائیں جو ہمیں صحت مند رکھیں اور ہماری نشوونما کو بہتر بنانے میں مثبت کردار ادا کر سکیں۔ ڈالدا کنولا آئل پاکستان کا پہلا کنولا آئل ہے جو کہ وٹامن پاور کے ساتھ پیش کیا گیا۔ ضروری فیٹی ایسڈز اومیگا-3 اور اومیگا-6 جو کہ انسانی جسم میں پیدا نہیں ہوتے اور ان کا ہماری خوراک میں موجود ہونا بہت اہم ہے ان میں انفیکشن میں کمی کرنے کی صلاحیت آرتھرائٹس، کیچر اور امراض قلب سے بچاؤ میں موثر ہوتی ہے۔ یہ ہمارے دماغ کی کارکردگی، بینائی اور مزاج سے متعلق درپیش مسائل پر قابو پانے میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ ہم جانتے ہیں کہ صحت اور توانائی صرف روزمرہ کام کاج کے لئے درکار نہیں بلکہ اس کا اثر بجا طور پر ہمارے مزاج اور رویوں پر بھی ظاہر ہوتا ہے جو کہ گھریلو اور سماجی مسائل میں اضافے کا سبب بن سکتا ہے جو یا خوشحالی اور کامیابی کے تمام راستے صحت سے منسلک ہیں۔

زندگی کی بقاء، بنیادی ضروریات کا پورا ہونا، معیار زندگی کا بہتر ہونا، اعلیٰ تعلیم، معاشی استحکام، خوشحال خاندان اور باوقار سماجی تعلقات یہ محض لفظی اصطلاحات نہیں بلکہ بچے بڑے ہر ایک کے لئے قدم قدم پر سامنے آنے والے چیلنجز ہیں جن کا سامنا کرتے کرتے وقت گزرنے کا احساس بھی نہیں ہوتا۔ برقی رفتار طرز زندگی اور بڑھتے ہوئے مقابلہ کی دوڑ میں آگے نکلنے کی جستجو روزمرہ کا معمول بن چکے ہیں۔ ان مصروفیات میں اکثر و بیشتر ہمارے کھانے پینے کے اوقات اور معیار متاثر ہوتے ہیں اور پھر رفتہ رفتہ چمک فوڈ، فاسٹ فوڈ ہمارے روزمرہ کھانے بن جاتے ہیں صرف یہی نہیں بلکہ کھانا کھانے کے اوقات میں مسلسل تبدیلیاں جلدی میں کھانا، جوں جوں کھالینا، محض پیٹ بھرنے کے لئے تو کافی ہو سکتے ہیں لیکن صحت اور نشوونما کے لئے ہرگز بھی نہیں۔ اسی لئے بہت ضروری ہے کہ وقت پر کھانا کھانے کا اہتمام، متوازن خوراک اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق تیار کیا گیا کھانا اور رچلت میں کھانے سے اجتناب ہماری اولین ترجیحات میں شامل ہو۔

اپنے ماحول پر ایک طائرانہ نگاہ ڈالنے تو مشاہدہ کریں گے کہ بہت سے بظاہر صحت مند نظر آنے والے افراد یا تو گھریلو اور سماجی معاملات میں توازن نہیں رکھ سکتے یا پھر تعلیمی یا کاروباری امور میں مطلوبہ کارکردگی کا مظاہرہ کرنے میں ناکام رہتے ہیں یقیناً اپنے ذاتی کام جیسے آرام اور کھانے پینے پر محض دیگر ذمہ داریوں پر ترجیح دیتے ہوئے ایک وقت ایسا آتا ہے کہ یہ وقتی رویے ہماری مستقل عادات کا حصہ بن جاتے ہیں۔ ہماری صحت کو رفتہ رفتہ چمکنے والا نقصان بالآخر شخصیت اور کارکردگی پر اثر انداز ہو کر ہماری ترقی اور خوشحالی کے راستے میں رکاوٹ بن جاتا ہے۔ بات صرف یہیں ختم نہیں ہوتی بلکہ خدا نخواستہ لا علاج یا دائمی امراض کے خطرات بھی بڑھ سکتے ہیں۔

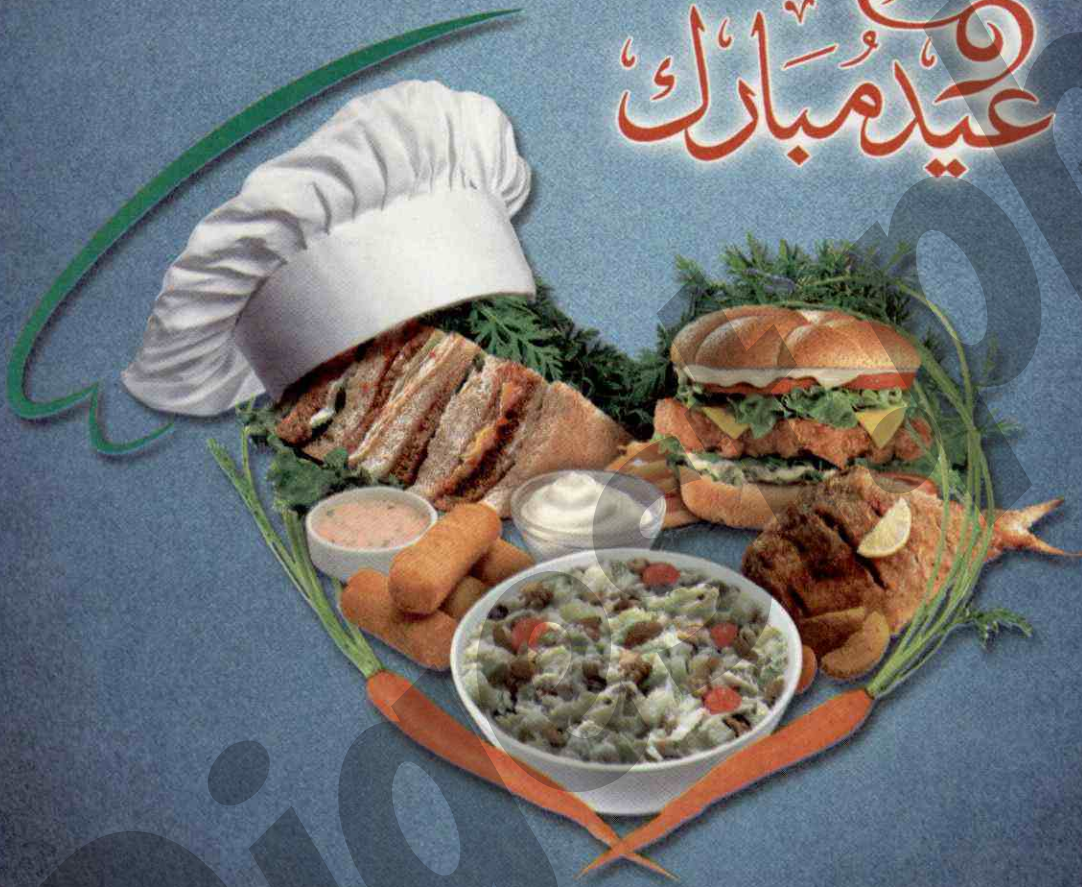
کہیں ایسا نہ ہو کہ کامیابیوں کے حصول اور ترقی کے خواب اوجھڑے رہ جائیں صحت کے حصول اور اس کی بقاء کے لئے صحت مند طرز زندگی کے اصولوں کو گنگو سے باہر لا کر اپنی زندگی کے مستقل معمولات کا حصہ بنانا ہوگا اور یہ معیار محض اپنے لئے ہی نہیں بلکہ سب کے لئے مقرر کیا جانا ضروری ہے۔ خوشگوار ماحول، تازہ آب و ہوا میں چمک قدیم کام اور آرام کے اوقات میں توازن کھانے کی مقدار میں اعتدال، تازہ اور خالص غذائی اجزاء کا انتخاب وہ







عید مبارک



خوشیوں بھرا... برسوں کا رشتہ سب سے سچا!



f YoungsFood | www.youngsfood.com | UAN:111-YOUNGS

www.pdfbooksfree.pk



آڑو...

بہترین اینٹی کینسر پھل

اس میں شامل پولی فینولز

ضرر رساں اثرات دور کرتے ہیں

Metastasis کے

خطرے کو کم کرنے والے علاج میں ایک منفرد اضافہ

ہیں۔ میناسٹی ایک عضو سے دوسرے عضو تک کینسر کے پھیلنے کا نام ہے۔ یہ

صورتحال بریسٹ کینسر کے علاوہ دیگر سرطانوں میں بھی مہلک ثابت ہوتی

ہے۔ یہ مرکبات آڑو سے کشیدہ عرق کی صورت میں دیئے جاسکتے ہیں علاوہ

ازیں روزانہ دو تین آڑو کھا کر بھی یہ فوائد حاصل کئے جاسکتے ہیں۔

وائٹنسن یونیورسٹی میں فوڈ سائنس کی اسٹنٹ پروفیسر گلینا نوروا اور ان کی

گوشت کا زیادہ استعمال کرنے والے افراد اگر کچیلوں اور سبز یوں کو بھی

خوراک کا حصہ نہ بنائیں تو ان میں مختلف سرطانوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

سائنسدانوں نے آڑو میں کچھ ایسے مرکبات دریافت کئے ہیں جو سینے کے

سرطانی خلیوں کی افزائش روکنے میں مدد دیتے ہیں۔ یوں تو دیگر سبزیاں اور

پھل بھی اینٹی آکسیڈنٹس اور اینٹی کینسر خصوصیات رکھتے ہیں مگر آج بطور

خاص آڑو کا ذکر کرتے ہیں۔

وائٹنسن اسٹیٹ یونیورسٹی اور نیکیاس کے محققین کے مطابق یہ مرکبات

ساتھیوں نے

2009ء میں ایک جائزے میں یہ دکھایا تھا کہ

آڑو اور آلو پے کے عرقیات کو استعمال کرتے ہوئے پیٹرنی ڈشز میں کچل

کئے ہوئے سینے کے سرطان کے خلیات کی افزائش روکی جاسکتی ہے۔ اس

نئے جائزے کے سلسلے میں ریسرچرز نے بریسٹ کینسر کے خلیات چوبیا کی

جلد کے پیچ پیوند کئے تھے۔ یہ ٹیکنیک Xenograft کہلاتی ہے اور اسے

اکثر زندہ جانوروں میں حیاتی کے سرطانی خلیات کی افزائش دیکھنے کے لئے

استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ اس سے ملتا جلتا عمل ہے جس میں رسولیاں تشکیل پاتی

ہیں اور پھر بڑھنے لگتی ہیں۔ جانوروں کی جلد میں ان خلیات کو ایک ہفتے تک

بڑھنے کا موقع دیا گیا۔ اس کے بعد ریسرچرز نے چوبیوں کو آڑو میں پائے

جانے والے مرکبات پولی فینولز کی مختلف خوراکیں پلائیں۔ یہ وہ مرکبات

ہیں جو سورج کی بالائے نشئی تابکاری کے ضرر رساں اثرات سے نباتات کو

محفوظ رکھتے ہیں۔

ڈاکٹر نوروا نے بتایا کہ ایسے بہت سے جائزے پہلے لئے چاہئے ہیں جن

سے پتہ چلتا ہے کہ یہ مرکبات اینٹی آکسیڈنٹس کے طور پر کام کرتے ہیں

اور ڈی این اے کو اس نقصان سے بچاتے ہیں جس کے نتیجے میں سرطان ہوتا

ہے۔ جن چوبیوں کو پولی فینولز کھپاؤ نڈز کی بڑی خوراکیں دی گئی تھیں۔ 12

دن بعد دیکھا گیا کہ ان رسولیوں کا سائز چھوٹا ہو گیا ہے اور ان میں خون کی

نالیاں بھی بہت کم ہیں جو ان رسولیوں کو دوسرے اعضا تک لے جانے میں

مددگار ہوتی ہیں۔

نیکیاس میں قائم ایگری لائف ریسرچ میں غذائی سائنسدانوں کے مطابق

آڑو میں ایسے کیمیائی مرکبات ہوتے ہیں جو کینسر کے خلیوں کو ختم کرنے کی

صلاحیت رکھتے ہیں۔ ایسا کرتے ہوئے وہ نارمل خلیوں کو متاثر نہیں کرتے۔

اب یہ دریافت ہو چکا ہے کہ مرکبات کا آمیزہ کینسر کو ایک عضو سے دوسرے

عضو تک منتقل ہونے یا Metastasis سے بھی بچاتا ہے۔

بے شمار غذائی اجزاء سے مالا مال آڑو اللہ کی خاص نعمت ہے۔ اس میں کینٹھیم،

پونا شیم، فاسفورس، پروٹین، نشاستہ، فولاد، میگنیزیم، سوڈیم، زنک کے علاوہ

وٹامن A اور B C کے علاوہ E اور تصیاب میں بھی پایا جاتا ہے۔

## پیچ میل باد کریم کسٹرڈ



اجزاء:

آڑو تین عدد درمیانے

دودھ آدھا لیٹر

چینی ڈبڑہ پیالی

کارن فلار تین کھانے کے چمچ

فریش کریم ایک پیالی

دارچینی پسی ہوئی ایک چوتھائی چائے کا چمچ

وینا ایسنس ایک چائے کا چمچ

لیس فوڈ کلر چنگی بھر

ترکیب:

- آڑوؤں کو چمیل کر سلاکس کاٹ لیں، پین میں ڈال کر ہلکی آچ پر ڈھک کر رکھ دیں
- چارے سے پانچ منٹ بعد اس میں تین چوتھائی پیالی چینی ڈال کر دھن کھول کر پکائیں، ہلکی آچ پر جب چینی پکھلنے لگے تو اس میں فوڈ کلر اور ایک چوتھائی پیالی پانی ڈال دیں
- چینی مکمل حل ہو جائے تو چولہے سے اتار لیں اور دارچینی ڈال کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- کارن فلار کو دوسرے تین چمچ ٹھنڈے دودھ میں گھول لیں اور اس میں ایسنس ملا لیں
- کسٹرڈ بنانے کے لئے دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر چینی ڈال دیں، پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد اس میں کارن فلار کا کچھ ملا دیں
- ذرا سی آچ تیز کر کے تیزی سے پیچ چلائیں اور گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں
- کریم کو علیحدہ ٹھنڈا کر کے چیمٹ لیں اور کسٹرڈ کو ٹھنڈا کر کے اس میں ملا لیں

پیریزینٹیشن: پیالوں میں کسٹرڈ یا آسکریم ڈال کر اوپر سے پیچ میل باد ڈال دیں اور اچھی طرح ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔





کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں

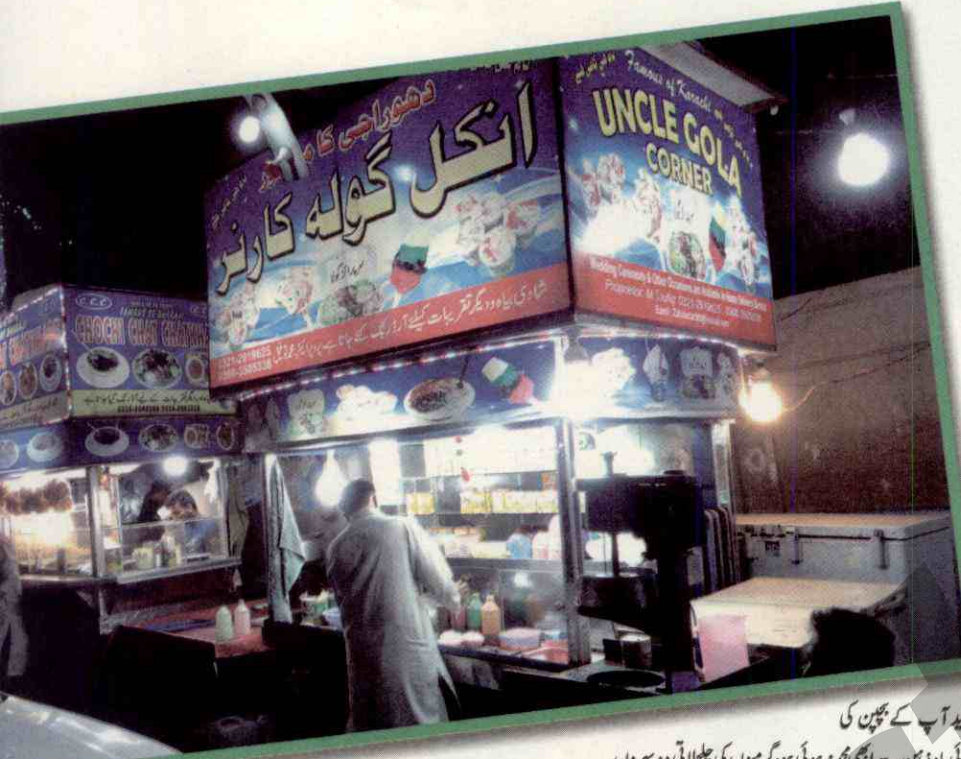


COLORS OF HAPPINESS

[www.happilacpaints.com](http://www.happilacpaints.com) [www.facebook.com/happilacpaints](https://www.facebook.com/happilacpaints)

[www.pdfbooksfree.pk](http://www.pdfbooksfree.pk)





## گرمیوں کا توڑ

## کرے گولہ گنڈا

سوال اٹھتا ہے  
برف صاف پانی کی ہے یا نہیں؟

پاک سرزمین پاکستان زندہ دلوں کا ملک ہے۔ یہاں ہر صوبے، ہر شہر میں کوئی نہ کوئی کھانے کی خاص چیز ہے جو چلتے چلتے ہمارے قدم ٹھہر جاتے ہیں مثلاً پشاور کے چٹلی کباب، کوئٹہ کا ٹنڈن گوشت، لاہور کی مکھن اور پیڑے والی لسی، بادام کی کبیر، بیجے کے پائے، کراچی کا سوہن طلوہ یا پھر کراچی کے دھوراجی کا ڈاکنڈہ دار گولہ گنڈا، یہ سب نہ کھایا تو کیا جینا؟

برف کے چورے پر لال شربت، اورنج اور رس بھری کا سیرپ، آئس کریم سوڈا، کین میں محفوظ اناس، کنڈینسڈ ملک، خشک پھل اور میوے، چاکلیٹ اور گرمیوں کی شائیں ٹھنڈی کرنے کی ایک بھرپور رہنمائی ہے۔ سب سے پہلے بیرون کراچی رہنے والے قارئین دھوراجی کے علاقے سے واقف ہو لیں۔ یہ کراچی کے مغربی حصے کی امراء، اعلیٰ متوسط اور متوسط ہر طبقہ ہائے فکر پر مشتمل آبادی ہے تاہم اکثریت مہین کیونٹی کی ہے۔

شاید آپ کے بچپن کی

کوئی یاد ذہن سے ابھی تازہ ہوئی ہو، گرمیوں کی چمچااتی دوپہروں

میں ایک ٹیلے والا ٹن گھٹی بجاتا ہوا گولہ گنڈا ایچے آتا۔ اس کے ٹیلے پر ہرے، کاسنی، لال، پیلے اور مالے رنگ کے کئی شربتوں کی بوتلیں قطار اندر قطار لگی رہتیں اور آٹھ آنے سے ایک روپے تک اسٹک میں لگا ہوا گولہ گنڈا بچوں کو اپنا دیوانہ بنانے رکھتا۔ اسٹیکوں، کالبجوں کے اطراف بھی دوپہر کے وقت ایسے ہی ٹیلے والے موجود ہوتے اور طلباء گھر جانے سے پہلے طبیعت بھاش بھاش کر لیتے تھے۔

دھوراجی کے یہ پتھارے والے بہت منظم انداز میں کاروبار کر رہے ہیں مگر یہ دو چار دن کا قصہ نہیں تقسیم ہند سے پہلے بھارتی ہجرات کے یہ باسی وہاں بھی

جدی بپتی بی کام

کرتے تھے۔ تقسیم کے بعد یہ پاکستان منتقل ہو کر یہاں وہی کاروبار کرنے لگے۔ یہاں آپ کو تسلیم کاردار انکل گولہ کا ٹیلا دوری سے جگ جگ جگ جگ کرتا نظر آجائے گا۔ اس کے ساتھ ہی چاٹ والے صاحب کا کھوکھا ہے اور اس کے قریب ہی خالد سلیم آلمہ گولہ ہے۔

لوگ کہتے ہیں کہ یہاں پوری ایک نسل پر وان چڑھی اس کاروبار کے ساتھ منسلک ہوئے والوں اور گولہ گنڈوں سے شوق فرمانے والوں کا ولولہ دیکھ کر انہیں بہت خوشی ہوتی ہے۔

آئس ڈپو والے یہاں صاف سترے پانی سے بنی ہوئی برف فراہم کرتے ہیں۔ ایسے ہی ایک ٹیلے والے حاجی محمد توفیق ابھی اس ہوش یا مہنگائی میں گولے گنڈے کا ایک گلاس 50 روپے اور بڑا پیالہ 150 روپے میں بیچتے ہیں۔ وہ تفصیل بتاتے ہیں کہ ”اب افراد کی قوت کا عمل دخل بہت حد تک کم ہو چکا ہے اور ہم برف کوٹنے کا کام مشینوں کی مدد سے کر لیتے ہیں۔ گولے گنڈے کا بنیادی جزو برف ہی ہوتی ہے اگر یہ کسی بھی طرح آلودہ ہو جائے تو اتنے شربت، اچھا دودھ تازہ پھل یا بہترین آئس کریم سب کے سب آلودہ ہو جاتے ہیں۔ ہم یہاں گرم موسم کی شدت کو بہت حد تک کم کرنے ہی نہیں بلکہ صحت بخش ٹریٹ دینے کے لئے بیٹھے ہیں۔ ہمارے ذہن میں عوام کی تندرستی اور توانائی کا خیال ہوتا ہے کیونکہ ہمارے گاہک ہمارا سرمایہ ہیں ہم اپنے نام، ساکھ اور معیار پر سمجھوتہ نہیں کرتے۔ بے شک اب وہ دور ہے کہ گھر سے نکلنے والوں کو گھر لوٹنے کا یقین نہیں اور ہمیں اپنے کل کاظم نہیں اس لئے آج اور ابھی جتنے بھرپور انداز میں جینا ہے جی لیں۔ ہم آئس ڈپو کے معیار کو خوب اچھی طرح جانچ کر برف خریدنے کا معاہدہ کرتے ہیں اس سے زیادہ کیا جواب دی کریں۔ آپ گولہ گنڈا کھائیں اور گرمی بھگائیں۔“





# Ifc Mother Choice Sweet Rewards



With Mother Choice Brand Baking Soda and Sugar varieties , you get results that are fast, good and easy. Just add in your recipe, quality ingredients and rigorous testing are already in the product.

Try any our product You'll see how easy it is to bring the classic sweetness in your favorite dishes.

Email: [rossmoor@cyber.net.pk](mailto:rossmoor@cyber.net.pk)

[www.pdfbooksfree.pk](http://www.pdfbooksfree.pk)



## بھنڈی... موسم گرما کی صحت بخش سبزی یہ ہے وٹامنز اور معدنیات سے لدی ہوئی ارم شق

بھنڈی موسم گرما کی ایک پسندیدہ سبزی ہے۔ اسے انگریزی میں Lady Finger، عربی میں بامیا اور ہندی میں اوکرا کہا جاتا ہے۔ بھنڈی کا پودا تین سے پانچ فٹ تک بلند ہوتا ہے جس کا تاروں میں دار ہوتا ہے اور پتے دندانے دار ہوتے ہیں۔ پھول بڑے اور نیلے رنگ کے ہوتے ہیں۔ بھنڈی پانچ سے بارہ سینٹی میٹر تک لمبی ہو سکتی ہے۔ اس کی بیرونی سطح پر ابھری ہوئی لکیریں ہوتی ہیں۔ بھنڈی بھی روئیں دار ہوتی ہے۔ اسے سب سے پہلے ایتھوپیا میں دریافت کیا گیا تھا اور پھر وہاں سے یہ یورپ، امریکہ اور ایشیا کی ممالک میں مقبول ہوتی گئی۔ مصریوں کی یہ محبوب غذا ہے۔ بھنڈی اگانا نہایت آسان ہے گھر کے باغچوں میں بھنڈی کی کاشت آسانی سے کی جاسکتی ہے۔ اس کی گھریلو فصل پورے موسم میں آپ کے باورچی خانے کی ضروریات پوری کر سکتی ہے۔ اسے خشک کر کے محفوظ بھی کیا جاتا ہے۔ بھنڈی کی کاشت کے لئے گرم مرطوب موسم موزوں ہوتا ہے۔ 25 سے 30 سینٹی گریڈ میں اس کا بیج تیزی سے بڑھتا اور پھولے۔ پنجاب کے میدانی علاقوں میں بھنڈی کی سال میں دو فصلیں کاشت کی جاتی ہیں پہلی فصل فروری سے مارچ کے آخر تک لگائی جاتی ہے یہ فصل مئی جون تک بھل دیتی ہے۔ دوسری فصل کا بیج جون میں بویا جاتا ہے اس کا پھل نومبر تک ملتا رہتا ہے۔ بھنڈی کے لئے زمین تیار کرتے وقت گوبر کی کھاد استعمال کی جاتی ہے۔ بیج بونے کے بعد ہر ہفتے ہلکی آبیاری کی جاتی ہے پودوں کی جڑیں لمبی اور گہری ہو جائیں تو پانی زیادہ دیتے ہیں۔ بھنڈی کا پودا پچاس دن بعد پھل دینے لگتا ہے۔ ہر دوسرے یا تیسرے دن پھل توڑ لینا چاہئے۔ ورنہ وہ سخت ہونے لگتا ہے۔

اس سبزی کو گوشت کے ساتھ بھی پکا جاتا ہے اور گوشت کے بغیر بھی پیاز کے ساتھ نہایت مزے کی بنتی ہے۔ بھنڈی کا سالن بناتے وقت اسے گھی میں زیادہ تیل یا زیادہ دیر تک بھوننا نہیں چاہئے۔ آگ پر زیادہ دیر رکھنے سے اس میں شامل وٹامنز اور کئی مفید غذائی اجزاء ضائع ہو جاتے ہیں۔

بھنڈی کا شمار ان سبزیوں میں ہوتا ہے جو غذائی استعمال کے ساتھ ساتھ ادویاتی استعمال بھی رکھتی ہیں۔ بھنڈی میں بے شمار غذائی اجزاء موجود ہوتے ہیں جن میں نشاستہ، کلسیم، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم، گندھک، جست، آئیوڈین، مینشیم، فولاد، وٹامن C، B، A اور کئی اقسام کی پروٹینیں شامل ہیں۔

بھنڈی کا استعمال مٹانے کے درم، پیشاب کی نالی کی سوزش میں بے حد نافع ہے، پیشاب کی جلن میں بھنڈی کا جو شانہ فوری طور پر سکون دیتا ہے۔ ڈیڑھ چمچا تک بھنڈی یاں، ڈیڑھ چمچا تک پانی میں تین سے چار منٹ تک ابال کر جو شانہ تیار کیا جاتا ہے۔ اسے چھان کر چینی ملا کر مریض کو دیتے ہیں یہ جو شانہ مٹانے کے درم اور سوزاک میں بھی مفید ہے۔



سوزش اور پیچیدہ دلوں کی تکالیف میں بھنڈی نافع ہے خصوصاً دمہ میں اس کا استعمال بے حد مفید سمجھا جاتا ہے۔

بھنڈی میں موجود سوڈیم اور پوٹاشیم شریانوں کی تنگی کے خطرے کو کم کر کے دل کی تکالیف بظراف تحفظ فراہم کرتے ہیں۔ اگر گری کی وجہ سے پیچش ہو جائے یا قب آتا ہو تو اس کا شور بہ بنا کر کھانا بے حد مفید ہوتا ہے۔ آنکھوں کی خراش اس سے دور ہوتی ہے۔

بھنڈی میں موجود وٹامن جلدی امراض میں تحفظ فراہم کرتے ہیں خصوصاً دانوں اور کھانسیوں میں اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

بھنڈی کا استعمال وزن کم کرنے کے لئے بھی کیا جاتا ہے کیونکہ یہ جسم کو تمام غذائی اجزاء فراہم کرتی ہے مگر وزن میں خاطر خواہ اضافے کا باعث نہیں بنتی۔ بالوں میں چمک اور جان پیدا کرنے کے لئے بھنڈی کا پانی کنڈیشنر کی طرح بھی استعمال کیا جاتا ہے اس کے لئے ایک گلاس پانی میں لہائی کے رخ پانچ سے چھ بھنڈیاں کاٹ کر ڈال دیں اور انہیں ابال کر بھنڈی علیحدہ کر لیں اور پانی غصا کر کے چند قطرے لیہوں کا رس ملا کر بالوں پر لگائیں بال گھنے، چمکدار اور شاندار ہو جائیں گے۔

مردوں اور عورتوں کے پوشیدہ امراض میں بھنڈی کا استعمال انتہائی مفید ہوتا ہے۔ خصوصاً لیکوریا میں اس کا استعمال صحت دیتا ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے بھی بھنڈی بے حد مفید ہے۔ دو بھنڈیاں لے کر ان کی ڈنڈی اور نیچے سے سر کاٹ کر اور درمیان میں پیرا لک کر رات بھر کے لئے ایک گلاس پانی میں بھگو دیں۔ صبح نہار منہ بھنڈی نکال کر پانی پی لیں۔ دو ہفتے متواتر یہ عمل کرنے سے بھیا تک حد تک بڑھی ہوئی شوگر بھی متوازن ہونے لگتی ہے۔

بھنڈی چونکہ بہت سے غذائی اجزاء سے مالا مال ہوتی ہے۔ اس لئے حاملہ خواتین کے لئے اس کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ اس میں موجود فولک ایسڈ بچوں کے اعصاب بنانے میں معاون ہوتا ہے۔ بھنڈی معدہ اور آنتوں کے امراض کے لئے بھی اکسیر کا درجہ رکھتی ہے۔ خصوصاً السر میں یہ بے حد نافع ہے اور آنتوں کو تقویت دے کر ہائے کو بہتر بناتی ہے اور اس میں موجود فائبر قبض سے نجات دیتا ہے۔ بھنڈی میں Antioxidants موجود ہوتے ہیں جو جسم کو مختلف اقسام کے کینسرز کے خلاف قوت مدافعت فراہم کرتے ہیں۔ بھنڈی میں چونکہ وٹامن C کثیر تعداد میں موجود ہوتا ہے اس لئے گلے کی



35 YEARS  
of  
Excellence



# Gipsy®

## AMAZING CREAM



خوبصورتی کے لیے

Help Line: 0321-7004990  
f Gipsy Cosmetics  
sahamtraders@hotmail.com

AL HAMRA





### Why our own Samosa Patti?



With our commitment to food-safety, we could not use the commercially available samosa patti produced under unhygienic conditions. While other providers of samosa may use these, they didn't meet our stringent standards of food-safety. Therefore, with extensive R&D, we decided to produce the samosa patti ourselves, using state-of-the-art equipment and technology.

### Tray packing



Being a delicate product, we decided to tray pack the Samosa, so it reaches you in optimal condition.

Pakistan's Favourite Chicken<sup>SM</sup>



Safe and Healthy  
chicken

# crispy samosa

*wrapped in our own  
samosa patti*

No MSG  
No Preservatives  
No Nitrates or Nitrites  
0g Trans Fat  
*per serving*





## کھیرا صحت کے لئے ہیرا

کھائیں اور ماسک لگائیں، دہرے فائدے پائیں

راحت شہناز

کھیرا آپ کی مجموعی صحت بحال رکھتا ہے۔ اسے بعض ماہرین پر فروغ بھی کہتے ہیں۔ اس بربری کی بے شمار خوبیاں ہیں۔ چند درج ذیل ہیں جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔ اگر آپ اتنے مصروف رہتے ہیں کہ پانی بھی پینے کی فرصت نہیں ہوتی تو ٹھنڈا کھیرا کھالیا کریں۔ خاص کر ملازمت پیشہ خواتین کھیرا اپنے ہمراہ لے جایا کریں تو بہت اچھا ہے کیونکہ یہ گرمی کو مارتا ہے اور اگر تیز اہیت ہو جائے تو اس تکلیف کا مداوا بھی کرتا ہے۔ گرمیوں کے موسم میں تو جگہ جگہ ٹھیلوں پر کئے ہوئے سلاد کی شکل میں تراشے ہوئے کھیرے بھی نظر آتے ہیں۔ اگر آپ ثابت خرید لیں اور اپنی صاف ستھری چھری سے کاٹ لیں تو پھلکا ضائع نہ کریں اسے بھی کھائیں۔

• ہمارے جسم کی یومیہ ضرورت کے مطابق کھیرے میں وٹامنز A، B اور C موجود ہیں جو ہمارے مدافعتی نظام کو توانا رکھتے ہیں۔  
• کھیرے کے ساتھ پاک اور گاجر کو بھی شامل کر کے ان کا مشترکہ جوس نکال کر بیس فزی ڈرنک سے کہیں بہتر مشروب ہے۔ گاجر کو چھلیا کریں اور کھیرے کو بھی مناسب سمجھیں تو جھیل لیں اس طرح گرائنڈ کریں یا بلنڈ کریں گی تو جھلکوں میں موجود وٹامن C ضائع نہیں ہوگا۔  
• کھیرا کھانے سے باضہ بہتر ہوگا۔ کھانا جلد ہضم ہوگا۔ وزن کم کرنے میں مدد ملے گی۔ سوپ اور سلادوں میں اس کا استعمال جاری رکھنا بہتر ہوتا ہے۔

• یہ بربری آپ دہی میں ملا کر کھائیے، چکنائی سے پاک دہی ہوگا تو وزن بڑھنے کا خدشہ بھی نہیں۔  
• کچیوٹر اور لیپ ٹاپ پر بہت دیر تک کام کرنے سے آنکھیں خشک بھی ہوتی ہے اور دباؤ بھی بڑھتا ہے۔ ہر روز کسی وقت کھیرے کی دو قاشیں آنکھوں پر رکھنے سے سوزش دور ہوتی ہے۔ جلد تر تازہ ہوتی ہے۔ تھکاوٹ بھی جاتی رہتی ہے۔ آنکھوں کے نیچے جو چھوٹی چھوٹی تھیلیاں سی بن جاتی ہیں اور آنکھیں متورم سی محسوس ہوتی ہیں یہ شکایت بھی رفتہ رفتہ دور ہو جاتی ہے۔

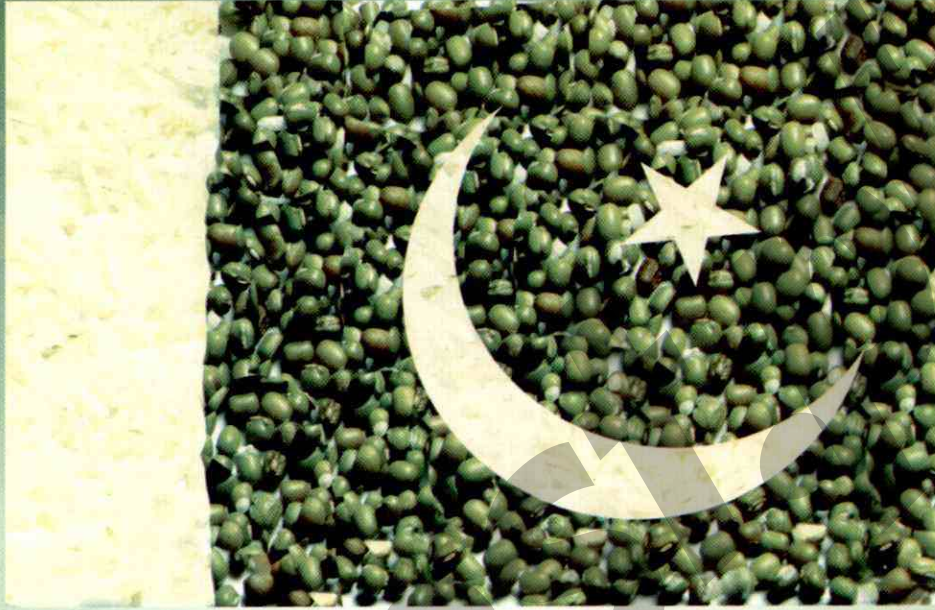


### کھیرا حسن کا محافظ

اس میں شامل حیرت انگیز معدنی Silica موجود ہے جو بالوں اور ناخنوں کو زیادہ چمکدار اور مضبوط کرتا ہے اس جزو کے علاوہ اس میں گندھک بھی ہوتا ہے جو بالوں کی افزائش میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ کھیرے کے جوس کو ہفتہ میں ایک بار بالوں پر لگانے سے نمایاں تبدیلی محسوس ہوگی۔

کھیرا منہ کے امراض سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔ مسوڑھے اگر سوچے ہوئے ہوں اور ان سے خون رستا ہو تو کھیرے کا جوس استعمال کیا جاسکتا ہے۔ کھیرے کی قاش چوسنے سے فائو نیگلز زبان اور منہ کے چھالوں کو ختم کرنے میں مدد دے سکتے ہیں۔ منہ سے بدبو آنے سے نجات ملتی ہے۔ ماں بننے والی خواتین میں یورک ایسڈ بڑھ جائے تو گوشت کی مقدار کم کر کے کھیرا زیادہ کھالینا مفید ہوتا ہے۔ سردرد کے آرام کے لئے بھی کھیرا کھایا جاسکتا ہے کیونکہ اس میں وٹامن B، شکر اور الیکٹرولائٹس ہوتے ہیں جو بہت کارآمد اجزاء ہیں۔





## پیارا ملک پاکستان اور

### ڈالڈا کا سترخوان

ہمارا ملک پاکستان ہے تو ڈالڈا اور ہم سب ہیں۔ کیونکہ پاکستان ہی وہ اکائی ہے جو ہم سب کو آپس میں جوڑے رکھتی ہے اور جو ساری دُنیا میں ہماری پہچان ہے۔ اگست کے مہینے میں ہی چونکہ ہمارا ملک وجود میں آیا، اس لیے ہم نے اسی مناسبت سے اس شمارے کا نام، جشن آزادی اسپیشل رکھا ہے۔ اس خاص شمارے میں ہم نے مزے مزے کی بہت ہی خاص کھانوں کی تراکیب بھی شامل کی ہیں، جن سے بنے کھانے آپ کو یقیناً پسند آئیں گے اور ان کے سامنے آپ اور آپ کے گھر والے بڑے بڑے ریسٹورانٹس کے کھانوں کو بھول جائیں گے۔



# پشاور چکن پنیر

## اجزاء:

چکن	ایک کلو	بادام	چار سے چھ عدد
نمک	250 گرام	دہی	چار کھانے کے چمچ
اورک لیسن	حسب ذائقہ	بڑی الائچی	دو عدد
پیاز	ایک کھانے کا چمچ	تھوڑا پات	ایک پتہ
ثابت لال مرچیں	دو عدد درمیانی	چینی	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	چار سے چھ عدد	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کاجو	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا کھن	دو کھانے کے چمچ
	چار سے چھ عدد	والڈا کوٹنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

## ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو ٹائٹ کٹ لیں۔ دھنیا، زیرہ اور لال مرچوں کو تھوڑے پرمیٹ میں اور گرائینڈ کر کے رکھ لیں
- پیاز، بڑی الائچی اور کارو کو چھین میں ڈال کر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ہال میں اور پانی خشک ہونے پر اس کچھ کر لیوڈ کر لیں
- چھین میں مارجرین یا کھن کو والڈا کوٹنگ آئل کے ساتھ ڈالیں اور اس میں چھوٹے کٹے ہوئے کاجو کے ٹکڑوں کو نہرے فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اس چھین میں تھوڑا سا ڈال کر کر لیں اور اس میں اورک لیسن اور چکن ڈال کر تھوڑا سا چمچ پر چھوٹیں
- تیل لیجھ دھونے پر اس میں پیاز کا کچھ پھرا اور چھپ کی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر چھوٹیں
- دہی میں نمک اور چینی شامل کر دیں
- چکن میں پیاز پانی خشک ہونے پر دہی کا کچھ ڈال کر ہلکی آگ پر پکھنے کے لیے رکھ دیں
- چکن کھنے پر آجائے تو باریکستی ہوئی بادام، کریم اور فرائی کیا ہوا پیاز ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

## پریزینٹیشن:

پانچ سے سات منٹ بعد گرم گرم ڈش میں نکال کر روٹنی نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ پکانے کا وقت: تین سے پچیس منٹ افراد: پانچ سے چھ کے لئے



# ہرے مصالحے کے تگے

## اجزاء:

چکن	ایک کلو	کالی مرچ گدڑی پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
اورک لیسن	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	ایک گٹھی
لیوڈ کارس	آدھی پیالی	والڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

## ترکیب:

- چکن کے چار ٹکے بنا کر چھین درمیان سے دھکڑوں میں کٹوائیں
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو صاف دھو کر لیوڈ کے س کے ساتھ چھین لیں
- پھر اس مصالحے میں نمک اورک لیسن، کالی مرچ، سفید مرچ اور بھٹا ہوا زیرہ ڈال کر ملا لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو مصالحے کے کچھ سے میریٹ کر کے فریج میں رکھ دیں۔ چینی ویریا دھو کر کھانے کا اتنا ہی ڈال کر بڑھ گے
- فریج میں تین سے چار کھانے کے چمچ والڈا کوٹنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں میریٹ کئے ہوئے تیلے
- ڈال کر تھوڑا سا پر اتنی دیر فرائی کریں کہ سہری ہو جائے
- مصالحے کا پھرا ہوا پیاز ڈال کر ڈھک کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں تاکہ تیلے مکمل طور پر گل جائیں

## پریزینٹیشن:

گرم گرم تھوک کو سا دہی کی چٹنی اور پیریاں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے







## چٹپٹی بریانی

### اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو	پیاز	چار عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	اورنگ لیسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ
چاول	ایک کلو	ٹماٹر	چار سے چھ عدد	دہی	دو پیالی	لوٹک	چھ سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	لال مرچ پتی ہوئی	دو کھانے کے چمچ	تیز پات	ایک سے دو عدد	VTF یا پتی	ایک پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ	بڑی الائچی	دو عدد	ہر ادھتیا	آدھی ٹمبی	پودینہ	آدھی ٹمبی

### ترکیب:

- گوشت کو جو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں۔ سفید زیرہ بھون کر رکھ لیں، ہر ادھتیا اور پودینے کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- چین میں **VTF** یا پتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں ایک الائچی، ایک تیز پات اور دو تین ٹمبی ڈال کر کڑوا لیں۔ اس میں پیاز کو سنہری خرائی کر کے نکال لیں
- اسی گھی میں اورنگ لیسن اور گوشت ڈال کر ڈھک دیں، درمیانی آگ پر پختی دیر لگائیں کہ گوشت ادھکا ہو جائے اور اس کا پانی خشک ہو جائے
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، زیرہ، گرم مصالحہ، ہر ادھتیا، پودینہ، دہی اور ٹماٹر ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر درمیانی آگ پر گوشت گھٹک لگائیں
- چاول کو جو کر پندرہ سے تیس منٹ بھگو کر رکھیں، بڑے سائز کے چین میں دس سے بارہ پیالی پانی ابلے کے لیے رکھیں۔ اس میں نمک، تیز پات، بڑی الائچی اور لوٹک ڈال کر ابلیں
- پھر چاول ڈال کر پختی دیر لگائیں کہ ایک کٹی رہ جائے۔ پختی ہوئی چھٹی میں ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لیے چھوڑ دیں
- دودھ میں کیڑا اور زردے کا رنگ ملا لیں اور اسے تلی ہوئی پیاز کے ساتھ گوشت میں ملا دیں، بڑے چین میں تھوڑے سے چاول پھیلا کر ڈالیں پھر گوشت کی تہ لگائیں اور آخر میں باقی بچے ہوئے چاول ڈال دیں
- چین کو اچھی طرح ڈھک کر پختی آگ پر دس سے بارہ منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزینٹیشن:

دش میں نکالنے سے پہلے اچھی طرح ملا لیں اور خصوصی دعوتوں کے موقع پر ایک زبردست بریانی کا لطف اٹھائیں۔

آدھا گھنٹہ  
ایک گھنٹہ  
چھ سے سات کے لئے  
تیار کیا وقت:  
پکانے کا وقت:  
افراو:



## بونگ کا سالن:

### اجزاء:

بونگ کا گوشت	ایک کلو	لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک بسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیان	زیرہ بھنا ہوا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد درمیان	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
دہی	آدھی پیالی	۱۲ VTF بنا پتی	آدھی پیالی

### ترکیب:

- گائے کا بڑی والا بونگ کا گوشت لے کر اس کے بڑے ٹکڑے کر دالیں۔ پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں اور دہی کو پینٹ کر رکھ لیں
- چین میں ۱۲ VTF بنا پتی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرانی کریں اور اس میں نمک، ادرک بسن، لال مرچ، دھنیا، ہلدی اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پھر اس میں صاف دھلا ہوا گوشت ڈال کر دہی شامل کریں دیر بھونیں کہ کبھی علیحدہ ہو جائے
- اس میں چھ سے سات پیالی پانی ڈال کر بھلی آج پر پکنے کے لیے رکھ دیں۔ گوشت مکمل طور پر گل جائے تو اس کی ہڈی علیحدہ کر لیں

## مرغ چھولے

### اجزاء:

چکن	ایک کلو	لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
سفید پنے	ایک پیالی	دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک بسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیان	ہری مرچیں	باریک کٹی ہوئی تین سے چار عدد
ٹماٹر	تین عدد درمیان	ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	آدھی کھٹی
		۱۲ VTF بنا پتی	آدھی پیالی

### ترکیب:

- چکن کو بالے کے لئے انھیں اچھی طرح دھو کر آدھا چائے کا چمچ میٹھا سوڈا ڈال کر دو گھنٹے کے لئے بھگو دیں۔ دوبارہ دھو کر تین سے چار پیالی صاف پانی ڈال کر اتنی دیر بالیں کر اچھی طرح گل جائیں
- پیاز کو باریک کاٹ لیں اور ٹماٹر کو چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- چین میں ۱۲ VTF بنا پتی کو درمیان آج پر دو سے تین منٹ کے لئے ہلکا سا گرم کر کے پیاز کو سنہرا فرانی کر لیں۔ پھر اس میں ادرک بسن ڈال کر ایک منٹ فرانی کریں اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ وہ اچھی طرح گل جائے
- پھر نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور چکن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- پنے ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور بھلی آج پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں

## پائے

### اجزاء:

بکرے کے پائے	بارہ عدد	سوف	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لال مرچ پیسی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
ادرک بسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	دھنیا پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	تین عدد	ہلدی پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد درمیان	دہی	ایک پیالی
ثابت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ (بھنا ہوا کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ہرا دھنیا	آدھی کھٹی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پودینہ	آدھی کھٹی	ادرک باریک کٹی ہوئی	دو کھانے کے چمچ
		۱۲ VTF بنا پتی	آدھی پیالی

### ترکیب:

- پائے اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور چھ سے آٹھ پیالی اٹلتے ہوئے پانی میں ڈال کر تیز آج پر پکائیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھگ نکال لیں۔ پھر آج بھلی کر کے دو منی کٹی ہوئی پیاز ڈالیں اور صاف ستھرے تیل کے کپڑے میں سوف اور ثابت دھنی کی پٹلی بنا کر ڈال دیں۔ بھلی آج پر چار سے چھ گھنٹے یا رات بھر پکائیں
- چین میں ۱۲ VTF بنا پتی کو درمیان آج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور بقیہ پیاز کو باریک کاٹ کر سنہرا فرانی کر لیں
- ادرک بسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- پائے اور دہی ڈال کر مزید چند منٹ بھونیں
- پائے کی تختی چھان کر ڈالیں اور بھلی آج پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

## لاہوری حلوہ

### اجزاء:

سوئی	دو پیالی	پانی	تین پیالی
چینی	ڈھائی پیالی	الچی، بادام پیستے	حسب پسند
دودھ	ایک پیالی	خٹک ناریل	حسب پسند
۱۲ VTF بنا پتی	ڈیرہ پیالی		

### ترکیب:

- چین میں آدھی پیالی ۱۲ VTF بنا پتی ڈال کر اس میں الچی کے دانے اور مونے کٹے ہوئے بادام پیستے ڈال کر فرانی کریں
- پھر اس میں سوئی ڈال کر خوشبو آنے تک بھونیں۔ علیحدہ چین میں دودھ، پانی اور چینی کو ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور درمیان آج پر تین سے چار منٹ پکائیں
- چینی کے کپڑے کو پھینک دیں سوئی میں ڈال کر ملا لیں اور چین کو بھلی آج پر تو سے پر رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے لگے تو کناروں سے ۱۲ VTF بنا پتی ڈالتے ہوئے بھون کر چوبیس سے اسیار لیں
- ناریل کی باریک قاشیں کاٹ کر بھگو کر رکھیں اور حلوہ تیار ہونے پر اس پر ڈال کر گرم گرم پیش کریں

پریزیشن

ان تمام چیزوں کو سالن میں نکالیں اور گرم گرم تان، پوریوں اور حسب پسند کنین یا پھنی لسی کے ساتھ لطف اٹھائیں









## دم پخت نرگسی کو فته

اجزاء:

آدھا کلو	پہنچا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	گرم مصالحہ پہا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
چار عدد	پیاز (چکی پسلی ہوئی)	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
حسب ذائقہ	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو عدد	بیسن	چار کھانے کے چمچ	قریش کریم	آدھی پیالی
دو کھانے کے چمچ	لال مرچ تھی ہوئی	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	پہا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ	ڈالٹا VTF بہا پتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- بین میں ڈالٹا VTF بہا پتی ڈال کر دو سے تین منٹ گرم کر لیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرمائی کر لیں اور آدھی پیالی نکال لیں
- فرمائی بین میں دھنیا، زیرہ، بیسن اور ناریل کو ہلکا سا گرم کر کے بھین لیں اور اس میں نمک، آدراک لہسن، پیچٹا، پسلی ہوئی پیاز، تلی ہوئی پیاز، لال مرچ اور گرم مصالحہ ملا لیں
- تیار کئے ہوئے مصالحے کے دو حصے کر لیں۔ ایک حصے کو قہیمہ میں ڈالیں اور ساتھ ہی ایک انڈا شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں
- اس قہیمے کو بین سے بچیں منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ تین انڈوں کو پال لیں لیکن خیال رہے کہ زیادہ سخت نہ ہونے پائیں
- قہیمے کے کو فته بنا کر درمیان میں انڈا رکھ کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں اور فریج میں رکھ دیں
- مصالحے کے دوسرے حصے کو بین میں تلی ہوئی پیاز کے ساتھ ڈال کر بھونیں اور ساتھ ساتھ دہی شامل کرتے جائیں
- جب مصالحے سے گھی علیحدہ ہو جائے تو اس میں احتیاط سے کو فته ڈال دیں اور ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پانچ سے سات منٹ کے بعد بین کو کپڑے سے پکڑ کر بلا لیں تاکہ کو فته ٹوٹنے نہ پائیں اور پلٹ کر دوسری طرف سے پک جائیں
- قریش کریم وال کر ڈھک کر ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم دیش میں نکال کر تھل والے ٹان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ



# مرغ نور محل

اجزاء:

چکن کی بوٹیاں	آدھا کلو	سفید مرچ	ایک چائے کاجی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادریک	دو اونچے کاکڑا	مسٹر ڈیٹ	ایک چائے کاجی
لبسن	تین سے چار جوئے	پہا ہوا تاریل	دو کھانے کاجی
پیاز	دو عدد درمیانی	خشخاش	ایک کھانے کاجی
شلمرچ	ایک عدد چھوٹی	دہی	آدھی پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	چار کھانے کاجی

ترکیب:

- بغیر بڑی کی چکن کی بوٹیوں کو دھو کر چھتی میں خشک کرنے کے لئے رکھ دیں۔ پیاز، ہری مرچ اور شلمرچ کو باریک کاٹ لیں اور کٹے آدھے کلو سے کولسن کے جوڑے کے ساتھ چل لیں اور باقی ادرک کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فریجنگ چین میں دو کھانے کاجی ڈالڈا کوٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں گئی ہوئی تریوں کو نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں
- گرائینڈر میں صاف دہی ہوئی خشخاش اور تاریل کو باریک چیں لیں، پھر اسے لینڈر میں ڈال کر اس میں فرائی ہوئی تریوں میں بھی شامل کر دیں۔ دہی کی مدد سے چیں لیں
- چین میں ڈالڈا کوٹنگ آئل میں پکھا ہوا ادرک لبسن ڈال کر سنہرا ہونے تک فرائی کریں، پھر اس میں چکن کی بوٹیاں ڈال کر تیز آگ پر فرائی کریں
- چکن کا اپنا پیٹ خشک ہو جانے تو اس میں تریوں کا پیٹ ڈال کر ڈھک دیں۔ لیکی آگ پر دس سے بارہ منٹ پکا لیں
- پھر نمک، سفید مرچ اور مسٹر ڈیٹ چیت ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور آخر میں کریم ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزینٹیشن:

اس مزیدارشای ڈش کو نان یا کچوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

# بیسن کی روغنی روٹی

اجزاء:

بیسن	تین پیالی	کئی ہوائی لال مرچ	ایک کھانے کاجی
گندم کا آنا	ایک پیالی	ہلدی	آدھا چائے کاجی
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کاجی
پہا ہوا لبسن	ایک چائے کاجی	ٹائبرٹ دھنیا	ایک کھانے کاجی
پیاز	دو عدد درمیانی	قصوری میتھی	ایک کھانے کاجی
میٹھا سوڈا	آدھا چائے کاجی	ڈالڈا VTF یا بتی	حسب ضرورت

ترکیب:

- آنا اور بیسن کو ملا کر چھان لیں اور اس میں نمک اور میٹھا سوڈا ملا لیں، پھر اس میں چار سے چھ کھانے کاجی ڈالڈا VTF یا بتی ڈال کر اسے اتنی ریٹیں گڑھ ڈال روٹی کے چورے کی شکل کا ہو جانے دھنیا اور زیرہ تو بے پرجھون کر کوٹ لیں اور اس کے ساتھ پیاز کو بھی کوٹ لیں، ان کو بیسن میں ڈال کر ساتھ ہی نمک، لبسن، لال مرچ، ہلدی اور قصوری میتھی شامل کر دیں
- اچھی طرح ملا کر تیز آگ پر پانی ڈال کر گوندھیں، ڈھک کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- ایک ساڑھے بیڑے، نانیں اور اس کی آدھا اونچے موٹی روٹی تیل میں، تو بے گو گرم کر کے درمیانی آگ پر
- ڈالڈا VTF یا بتی ڈالنے ہوئے اس کو سنہرا کر لیں یا دونوں میں بیک کر لیں

پریزینٹیشن:

گرم گرم روغنی روٹی کو لبسن کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔ چٹنی بنانے کے لئے چار سے چھ جوئے لبسن، آٹھ سے دس ٹائبرٹ لال مرچیں، ایک چائے کاجی سفید زیرہ اور ایک کھانے کاجی ٹائبرٹ دھنیا لے کر تو بے پرجھون لیں۔ پھر ان کو گرائینڈر میں چیں کر اس میں آدھی پیالی گرم کیا ہوا ڈالڈا کوٹنگ آئل اور حسب ذائقہ نمک شامل کر دیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ افراد: چار سے پانچ کے لئے





## خاص زردہ

### اجزاء:

چاول	تین پیالی	لوگ	تین سے چار عدد	تازہ نماریں	آدھی پیالی
چینی	تین پیالی	دارچینی	ایک چھوٹا ٹکڑا	سرخ و ہزار شریاں	حسب پسند
دودھ	ایک پیالی	چھوٹی الائچی، بادام پستے	حسب پسند	کیڑا ہاسٹس	چھوٹے قطرے
کھویا	ایک پیالی	چھوٹے چم	حسب پسند	کھانے کا رنگ (سرخ، ہزار زرد)	چند قطرے
				VTF بنا چینی	چار کھانے کے کچے

### ترکیب:

- چاولوں کو جو کہیں منٹ بھنکو کر رکھیں پھر انہیں اگلنے ہوئے پانی میں مکمل بھنکے تک ابال لیں (چاہیں تو اس میں چٹکی بھر نمک شامل کر لیں)۔
- چھلنی میں ڈال کر پانی تھکا کر رکھ لیں
- بادام پستوں کو باریک کاٹ لیں، ناریل کو کش کر کے رکھ لیں اور الائچی کے دانے ڈال کر کڑکڑائیں
- چن میں VTF بنا چینی میں لوگ، دارچینی اور الائچی کے دانے ڈال کر کڑکڑائیں
- پھر اس میں دودھ اور چینی ڈال کر آج بکلی کر دیں اور پیچ چلاتے ہوئے چینی کو اچھی طرح حل کر لیں
- اس میں چاول ڈال کر ملا لیں۔ سرخ، ہزار زرد رنگ کو یکایک پیالی میں دو پیچ پانی میں گھول لیں اور چاولوں پر تھوڑے تھوڑے
- فاسٹ سے ڈال دیں
- اوپر سے کھویا، بادام پستے، چم، ناریل اور شریاں ڈال دیں
- کیڑا ہاسٹس چھڑک کر ڈھک کر دیر پانی آٹھ پر آٹھ سے دس منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزینٹیشن:

اچھی طرح ملا کر اس خوش رنگ زردہ کو پلیٹ میں نکال لیں اور خاص موقع پر مہمانوں کی تواضع کر کے تعریفیں سمیٹیں۔

تیار کیا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ  
افزار: چار سے پانچ کے لئے



# آج کیا پکائیں؟



6 بدھ  
اسٹرفرائیڈ چکن وودو پیکیٹیل  
اروی کے کوفتے

5 منگل  
لوکی کارائیت اور پراسٹے  
انڈے ٹماٹر

4 پیر  
کیری جھنڈی  
پکچن چکن

3 اتوار  
چپٹی بریانی  
لاہوری حلوہ

2 ہفتہ  
پیڑ والی دال  
چکن میکرونی مصالحہ

1 جمعہ  
بیسن کی روٹی  
اور  
لہسن کی چٹنی

12 منگل  
اسٹرفرائیڈ چکن وودو پیکیٹیل  
انڈے ٹماٹر

11 پیر  
پالک لوبیا  
اٹالین بیف

10 اتوار  
دم پخت زگسی کوفتے  
شکر قند کی کھیر

9 ہفتہ  
اسٹیکھی آملٹ  
جو گو لیک

8 جمعہ  
مرغ نورعل  
کیری جھنڈی

7 جمعرات  
پشوری چکن پیڑ  
آلو کریلے

18 پیر  
بیسن کی روٹی  
اور  
لہسن کی چٹنی

17 اتوار  
پائے  
چکن چھوٹے اور پٹھورے

16 ہفتہ  
پشوری چکن پیڑ  
شکر قند کی کھیر

15 جمعہ  
ہرامصالحہ تکہ  
چکن چھوٹے اور پٹھورے

14 جمعرات  
پالک لوبیا  
پیڑی چکن

13 بدھ  
اروی کے کوفتے  
دم ہانڈی کباب

24 اتوار  
ہرامصالحہ تکہ  
لاہوری حلوہ

23 ہفتہ  
دال بریانی  
میکسیکن بریسٹوس

22 جمعہ  
بریمز چکن  
جو گو لیک

21 جمعرات  
اٹالین بیف  
مشروم اینڈ چیز ڈونس

20 بدھ  
تیکھا مرغ  
رشپن رائس

19 منگل  
آلو بڑیاں  
مرغ چھوٹے

31 اتوار  
بونگ کاسالین  
رنبو زردہ

30 ہفتہ  
پائے  
پھل دار گلگلے

29 جمعہ  
دم ہانڈی کباب  
پائن اپیل بیورین

28 جمعرات  
بھرے ہوئے ٹنڈے  
مرغ چھوٹے

27 بدھ  
پیزا ٹرائنگل وودیلی چٹنی  
کوکونٹ پرائز وودینگو ساس

26 منگل  
نورتن چکن  
پزاسٹک وود چیز ڈپ

25 پیر  
گریوی سیخ کباب  
آلو بڑیاں





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## پمپکین چکن

اجزاء:

چکن  
میٹھا کدو  
اورک لسن پیاز ہوا  
نمک  
پیاز  
نمٹا  
دہی

آدھا کلو  
آدھا کلو  
ایک کھانے کا چمچ  
حسب ذائقہ  
دو عدد درمیاں  
دو عدد  
ایک پیالی

لال مرچ پستی ہوئی  
سفید زیرہ  
ہلدی  
ہری مرچیں  
ہرا دھنیا  
ڈالڈا کا آئل

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز اور نمٹا کر کو باریک کاٹ لیں
- دہی میں لال مرچ، زیرہ اور ہلدی ملا کر چکن کو اس سے میرینٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کا آئل کو درمیاں آج پر تین سے چار منٹ گرم کر کے اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- فرائی کی ہوئی پیاز میں اورک لسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں پھر نمٹا ڈال دیں، ہلکی آج پر بھونٹے ہوئے ان کو اچھی طرح گلا لیں
- اس میں مصالحہ لگا ہوا چکن ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر درمیاں آج پر پانی خشک ہونے تک پکا لیں
- کدو کو چھیل کر بیج نکال کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں اور چکن کو اچھی طرح بھون کر اس میں ڈال دیں
- تیل علیحدہ ہونے تک بھونیں، ایک پیالی پانی ڈال کر درمیاں آج پر اتنی دیر پکا لیں کہ چکن اور کدو اچھی طرح گل جائیں

پریزنٹیشن:

باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر گرم گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے





صحت مندکھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## اسٹرفرائیڈ چکن و دو بھجیل

### اجزاء:

چکن	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
سفید مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
اویسٹر ساس	دو کھانے کے چمچ
چٹنی	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
تیاری کا وقت:	میں سے بچیں منٹ
پکانے کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
افراد:	تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر چھوٹی بونیاں کاٹ لیں۔ لہسن کے جوڑے کو پھل لیں، پیاز کو پار ایک چوپ کر لیں
- سبز اور زرد شملہ مرچ، شروم اور زیتون کو حسب پسند کاٹ کر اس میں کارن ملا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں سویا ساس، سرکہ، اویسٹر ساس، چوپ کی ہوئی پیاز، بٹنی، سفید مرچ اور لال مرچ ڈال کر ملائیں، اور اس میں چکن کی بونیاں کو میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- نان اسٹک فرائنگ ٹین میں ڈال کر درمیانی آگ پر ایک منٹ گرم کریں، پھر اس میں میرینٹ کی ہوئی چکن کو ساس سے نکال کر ۱۵ لیں
- تیار آگ پر ایک سے دو منٹ فرائی کرنے کے بعد اسے ٹکڑی کے چمچ سے الٹ پلٹ کر اس میں کچلا ہوا لہسن ڈالیں اور چکن کو سنہرا ہونے تک فرائی کر لیں
- آخر میں چکن میں کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر تیز آگ پر دو سے تین منٹ فرائی کریں اور ساتھ ہی چکن کا بچا ہوا مصالحہ ڈال کر ملائیں اور کالی مرچ چھڑکتے ہوئے چولہے سے اتار لیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ اس مزیدار ڈش کا لطف اٹھائیں۔





آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اُڑائیں

## ترکیب:

- آٹھ بیٹے کو ہنگ ملے پانی میں آٹھ سے دس منٹ ابال کر پانی بھیٹک دیں اور اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- مشروم اور شملہ مرغ کے چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں۔ چیز کو کچھ دیفریز میں رکھ کر کش کر لیں
- وہاٹ ساس بنانے کے لئے فراننگ پین میں مارجرین یا مکھن ڈال کر اس میں میدہ ڈال کر بیوٹیں اور خوشبو آنے پر اسے چولہے سے اتار لیں
- تھوڑی تھوڑی کریم ڈالتے ہوئے لکڑی کے چمچ سے ملاتے جائیں تاکہ بیٹ کی شکل میں آجائے۔ اس میں نمک اور کٹی ہوئی لال مرچ ملا لیں
- بڑے پیالے میں انڈوں کو پھیٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں
- پھر اس میں وہاٹ ساس، مشروم اور شملہ مرغ ڈال کر ملا لیں۔ ابلی ہوئی آٹھ بیٹے کو پختی کی ہوئی ٹیٹنگ ڈش میں ڈالیں
- اس کے اوپر انڈے کا کیکر ڈالیں اور کش کیا ہوا چیز پھیلا کر ڈال دیں۔ آخر میں **ڈالدا ویو آئل**، پارسلے اور اجوائن چھڑک کر مائیکرو ویو اوون میں رکھ دیں
- چار سے پانچ منٹ کے بعد اوون سے نکال لیں اور پانچ منٹ رکھ کر اس کے سلاسر کاٹ لیں

## پریزنٹیشن:

اس آبلٹ کو چلی گارک ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

## سپیگھیٹی آملیٹ

### اجزاء:

ایک پیالی	پارسلے	آدھا چائے کا چمچ
تین عدد	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	چیز رچیز	آدھی پیالی
چار سے چھ عدد	فریش کریم	آدھی پیالی
ایک عدد	میدہ	دو کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
آدھا چائے کا چمچ	<b>ڈالدا ویو آئل</b>	حسب ضرورت
پندرہ سے بیس منٹ	تیاری کا وقت:	
چار سے پانچ منٹ	بیٹنگ کا وقت:	
چار سے پانچ کے لئے	افراد:	





آؤ بچو! مل کر کھائیں، مزے اڑائیں

## پائن اپل بیورین (Pineapple Bavarian)

### ترکیب:

- انتاس کوٹن سے نکال کر اس کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں موجود سیرپ کو محفوظ کر لیں
- پیالے میں دو پیالی اہلتا ہو پانی ڈال کر اس میں انتاس کی جیلی ڈالیں اور اسے اچھی طرح ملائیں۔ اس کو ٹھنڈی کر لیں لیکن خیال رہے کہ جیسے نہ پائے
- جیلی ٹھنڈی ہو جائے تو اس میں آدھی پیالی ٹن سے نکالا ہوا سیرپ شامل کر دیں
- دوسرے پیالے میں آدھی پیالی اہلتے ہوئے پانی میں اسٹرابیری کی جیلی ڈال کر ملائیں اور اسے جیسے رکھ دیں
- کریم کو صاف ستھرے خشک پیالے میں نکالیں اور اس منٹ کے لئے فریژر میں رکھ کر بیخ ٹھنڈا کر لیں
- پھر اس میں چینی ڈال کر ایک ٹرک بیڑی مدد سے اسے پھیلت لیں
- جیلی جمانے والے سانچے میں سب سے پہلے تہہ میں تھوڑے سے انتاس کے ٹکڑے ڈالیں اور اس کے اوپر انتاس کی تیار کی ہوئی جیلی کی آدھی مقدار پھیلا کر ڈال دیں۔
- پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریژر میں رکھ دیں تاکہ جیلی سیٹ ہو جائے
- بقیہ جیلی میں کریم، انتاس کے ٹکڑے اور لیو کا رس ڈال کر پینٹیشن اور سانچے میں سیٹ کی ہوئی جیلی کے اوپر ڈال دیں
- اس کو اچھی طرح ٹھنڈا ہونے اور سیٹ ہونے کے لئے آدھے سے ایک گھنٹے کے لئے فریژر میں رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

سانچے کو الٹ کر نکال لیں اور اوپر سے اسٹرابیری جیلی کے ٹکڑوں اور انتاس کے ٹکڑوں سے سجا کر پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک ٹن (400 گرام)	انتاس
دو پیکٹ	انتاس کی جیلی
آدھا پیکٹ	اسٹرابیری جیلی
ایک پیکٹ	فریش کریم
تین کھانے کے چمچ	چینی
ایک کھانے کا چمچ	لیو کا رس

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے





## کیری بھنڈی

### اجزاء:

بھنڈی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
کیری	ایک چھوٹی	پسا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	ایک گٹھی
لہسن	دو سے تین جوئے	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
پیاز	ایک عدد درمیا نی	ڈالڈا کوٹنگ آئل	حسب ضرورت

### ترکیب:

- بھنڈیوں کو دھو کر کاغذ پر پھیلا کر خشک کر لیں اور اس کے سرے اور ڈنٹھل کاٹ کر ان میں پیاز اگالیں
- پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کیری کو پھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور اس میں لہسن، زیرہ باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ناریل ملا لیں
- ہکا سا پانی کا چھیننا دیتے ہوئے ان مصالحوں کی چٹنی پیس لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوٹنگ آئل کو گرم کر کے بھنڈیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پھر کڑا ہی میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہکا سنہرا فرائی کر لیں، اور اس میں تیار کی ہوئی چٹنی اور نمک ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو فرائی کی ہوئی بھنڈیاں ڈال کر ملائیں اور ڈھک کر تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

### پریزنٹیشن:

■ گرم گرم تازہ چپاٹیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے





## روٹی کا سالن

### اجزاء:

روٹیاں	چار سے پانچ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	ٹماٹر	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	دال کا کٹنگ آئل	آدھی پیالی
بلدی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت:

پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت:

بیس سے پچیس منٹ

افراد:

تین سے چار کے لئے

### ترکیب:

- پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، روٹیوں (گھر کی بنی ہوئی) کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ ٹماٹر کے موٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- پین میں دال کا کٹنگ آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو باریک شہر افرائی کر لیں
- پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں، اور اس میں لال مرچ، بلدی اور ٹماٹر ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں
- ٹماٹر گھنے پر آ جائے تو اس کو اچھی طرح بھونیں اور روٹی کے ٹکڑے ڈال کر یکے باتھ سے ملا لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں ایک پیالی پانی ملا لیں اور اسے روٹیوں پر ڈال دیں
- زیرے کو بھون کر کوٹ لیں اور گرم مصالحے کے ساتھ سالن کے اوپر چھڑک دیں
- ہلکی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں۔ اسے زیادہ دیر تک نہ پکائیں ورنہ دہی جذب ہو کر سالن خشک ہو جائے گا

### پریزنٹیشن:

اس آسان اور ہلکی پھلکی ڈش کو چار کے ساتھ گرمیوں کی دوپہر میں کھانے پر پیش کریں۔





### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر درمیان سے کاٹ لیں، پھر ہر اسٹیک کے بیچ میں اس طرح سے چڑا لیں کہ وہ علیحدہ نہ ہو
- چلی آئل بنانے کے لئے چھ سے آٹھ ٹائٹ لال مرچوں کو توڑے پر ہلکا سا بھون کر پھل میں اور اسے ایک پیالے میں رکھ کر اس پر آدھی پیالی گرم ڈالڈا کو ٹکڑے ڈال کر ڈھک دیں۔ رات بھر رکھ کر آئل چھان لیں
- چار کھانے کے چمچ چلی آئل میں نمک، ادھرک لہسن، سفید مرچ، چینی، سرکہ اور سو یا ساس ڈال کر ملا لیں اور اسٹیک کے دونوں طرف برش سے اچھی طرح لگا لیں
- آلو اور گاجر کو ش کر لیں۔ فرانکینگ چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو ٹکڑے ڈال کر اس میں ش کی ہوئی سبزیاں کارن اور مٹر کے دانوں کو نمک اور قھوڑی سی سفید مرچ چھڑک کر ڈھک دیں۔ چار سے پانچ منٹ بعد سبزیوں کا اپنا پانی خشک ہونے پر چین سے نکال لیں
- ان سبزیوں کے ٹھنڈا ہونے پر اس میں ش کیا ہوا چیز ملائیں اور ہر اسٹیک کے درمیان میں بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- گرل چین کو درمیانی آگ پر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس پر ایک کھانے کا چمچ چلی آئل ڈال دیں۔ ایک اسٹیک کو رکھ کر ایک منٹ کے لئے سینک لیں
- پھر آج بیز کر کے ایک کھانے کا چمچ چلی آئل چھڑکیں تو شعلہ اوپر آئے گا اور اس سے اسٹیک اوپر سے بھی ایک منٹ میں پک جائے گا
- یا اگر چاہیں تو پلٹ کر تیسرے آج پر سینک لیں لیکن ہر اسٹیک کو ڈیڑھ سے دو منٹ سے زیادہ نہیں پکاتا ہے۔ یہ اسٹیک بنانے کا صحیح طریقہ ہوتا ہے۔ میرینٹ کر کے رکھنے سے چکن گل جاتا ہے اور پھر اسے زیادہ دیر پکانے سے اسٹیک سخت اور خشک ہو جاتا ہے

### پریزنٹیشن:

■ گرم گرم اسٹیک گوگرل چین سے نکال کر فوراً پیش کریں۔

## چکن چلی اسٹیک

### اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	موزر بیلہ چیز	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چیز رچیز	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	آلو	ایک عدد
سفید مرچ پیسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	گاجر	ایک عدد
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	مٹر	آدھی پیالی
سو یا ساس	دو کھانے کے چمچ	سوئیٹ کارن	آدھی پیالی
چلی آئل	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو ٹکڑے	حسب ضرورت
چینی	ایک چائے کا چمچ		

- تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
- پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
- افراد: تین سے چار کے لئے





## انڈے ٹماٹر

### اجزاء:

انڈے	چار سے چھ عدد	خنگ دھنیا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر	تین عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ادرنک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سیاہ زیرہ	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	تین عدد درمیانے	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
دہی	آدھی پیالی	ہرا دھنیا	آدھی گنھی
لال مرچ پیسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈال ڈال	آدھی پیالی

### ترکیب:

- پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں، انڈوں کو بال کر چھیل لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- ادرنک لہسن، نمک، دو باریک کٹی ہوئی پیاز، لال مرچ، دھنیا، زیرہ، ہلدی، دہی اور ٹماٹر کو اچھی طرح ملا کر رکھ دیں
- تین میں ڈال ڈال کو درمیانے آٹے پر گرم کریں اور اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- ٹماٹر کا تیار کیا ہوا مصالحہ ڈال کر بھجی آٹے پر پختہ کر دیں۔ جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اچھی طرح بھجوں لیں
- انڈوں کو درمیان سے کاٹیں۔ دو کھانے کے چمچ ڈال ڈال میں سیاہ زیرہ کے کو فرائی کر کے اس میں انڈے فرائی کر لیں اور سالن میں شامل کر دیں
- ایک پیالی پانی ڈال دیں اور اچھی طرح ملا لیں۔ ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک دیں اور بھجی آٹے پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

اسلے ہوئے چاول اور سلا کے ساتھ پیش کریں۔ سلا کے لئے پیاز، ٹماٹر اور کھیرا ایک ایک عدد لے کر باریک کاٹ لیں اس میں باریک کٹی ہوئی دو ہری مرچیں اور تھوڑا سا کٹا ہوا ہرا دھنیا ملا دیں لیوں کا رس چھڑک کر استعمال کریں۔

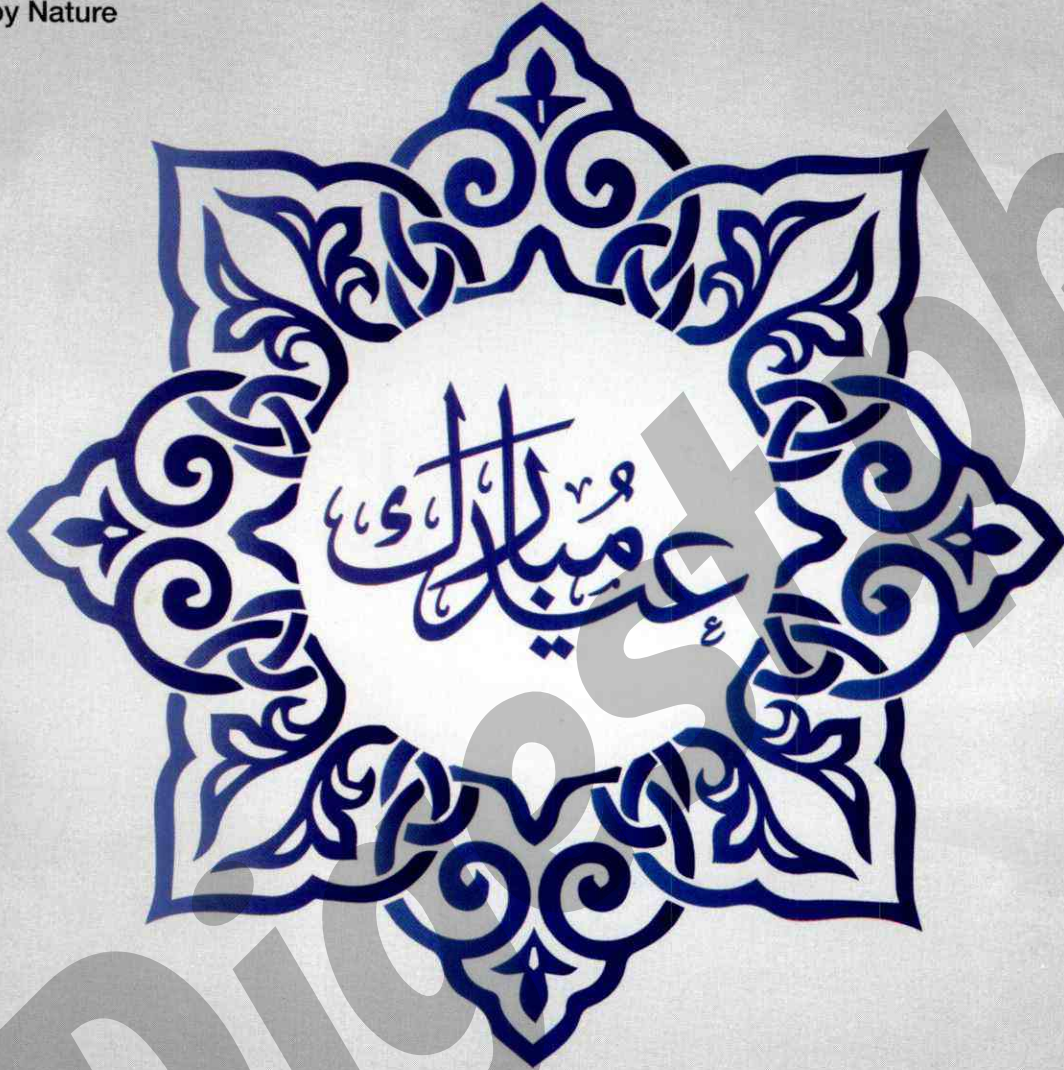
تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: چار سے چھ کے لئے





Inspired by Nature

Toll Free 08000-1973



CELEBRATE THE TRUE COLORS OF FAITH  
Wishing you the most blessed Eid filled with colors of joy and happiness.

IAL Saatchi & Saatchi

**Brighto**  
PAINTS



[www.pdfbooksfree.pk](http://www.pdfbooksfree.pk)



# Introducing Ultra-thin Sanitary Pads

mothercare

*Be confident everyday*



Extra  **DAY & NIGHT**  coverage with **3-D Absorbent ADL Gel**





## پنیر والی دال

### اجزاء:

پنے کی دال	آدھی پیالی	دودھ	ٹماٹر
موگ کی دلی دال	ایک چوتھائی پیالی	ایک چائے کا چمچ	لال مرچ لہسی ہوئی
مسور کی دال	ایک چوتھائی پیالی	آدھا چائے کا چمچ	ہلدی
کٹ چڑ	ایک پیالی	ایک چائے کا چمچ	سفید زیرہ بھنا ہوا
نمک	حسب ذائقہ	تین سے چار عدد	ہری مرچیں
اورک ہسن پیا ہوا	ایک چائے کا چمچ	آدھی گھی	ہرا دھنیا
پیاز	ایک عدد درمیانی	چار سے چھ کھانے کے چمچ	ڈالدا کوٹنگ آئل

### ترکیب:

- تینوں دالوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر انہیں بال کر گالیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کوٹنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں کٹ چڑ کے ٹکڑے کو فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اسی کڑا ہی میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں اورک ہسن، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا بھونیں
- ٹماٹر ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں اور تیل علیحدہ ہو جائے
- اس بھنے ہوئے مصلے کو دال میں شامل کر کے اچھی طرح ملا لیں اور حسب پسند پانی ڈال دیں
- ہلکی آگ پر رکھ کر اس میں نمک، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا شامل کر دیں
- کٹ چڑ کے فرائی کئے ہوئے ٹکڑے ڈال کر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی تازہ چٹائیوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیار کی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے





## اٹالین بیف

### اجزاء:

گوشت	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ لکڑی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
اجوائن پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ

آدھا چائے کا چمچ	تلے کے پتے
ایک چائے کا چمچ	خشک پارسلے
چار کھانے کے چمچ	سرکہ
چار کھانے کے چمچ	ڈالدا لیو آئل

### ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے انڈر کٹ گوشت کا ٹائٹ ٹکڑا لے لیں اور اسے اچھی طرح دھو کر چھلنی میں خشک کرنے رکھ دیں
- سب سے پہلے اٹالین ڈرائنگ بنالیں، ایک بوتل میں نمک، کالی مرچ لہسن کا پاؤڈر، اجوائن، تلے اور پارسلے ڈال دیں۔ پھر اس کے اوپر سرکہ اور ڈالدا لیو آئل ڈالیں اور بوتل کو خوب اچھی طرح ہلا کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں
- تین میں تین پیالی پانی ڈال کر اس میں تیار کی ہوئی ڈرائنگ ڈالیں اور مکلی آٹھ پر کھنکھیں
- جب ابال آنے لگے تو اس میں گوشت کا ٹکڑا ڈال کر ڈھک دیں۔ اتنی دیر پکا لیں (ویسے تو اس گوشت کو رات بھر پکایا جاتا ہے) کہ گوشت گھنے پر آجائے
- پھر آٹھ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ گوشت ریشہ ریشہ ہو جائے

### پریزنٹیشن:

■ گرم گرم ڈش میں نکال کر گارک بریڈ یا ایلی ہوئی اسکیگھٹی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ  
افراد: تین سے چار کے لئے





## پالک لوبیا

### اجزاء:

پالک	ایک کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
سفید لوبیا	ایک پیالی	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	آٹھ سے دس عدد	ثابت لال مرچ	پانچ سے چھ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالدا VTF باپتی	آدھی پیالی

### ترکیب:

- لوبیا کو ڈیرھ پیالی گرم پانی میں بھگو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں اور لہسن کے جوئے کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پالک کو صاف دھو کر اچھٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں پھر پانچ منٹ کے لئے ٹھنڈے پانی میں رکھ دیں۔ پھر باریک کاٹ کر چھلنی میں رکھ دیں
- پیاز میں بھگوئی ہوئی لوبیا، ہلدی، ایک کٹی ہوئی پیاز اور پسی ہوئی لال مرچیں ڈال کر دس سے بارہ منٹ تک پکا لیں
- پھر پالک اور نمک ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ تمام چیزیں اچھی طرح گل جائے۔ لکڑی کی ڈوئی یا چمچ سے تھوڑا تھوڑا گھوٹ لیں
- علیحدہ سے کڑائی میں ڈالدا VTF باپتی کو درمیانی آگ پر گرم کر لیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں۔ زیرہ، ثابت لال مرچیں اور کٹے ہوئے لہسن کے جوئے ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ اچھی طرح سنہرے ہو جائے
- یہ بگھار پالک پر ڈال دیں اور پانچ سے سات منٹ ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر گھر کی بنی ہوئی تازہ چپاتیوں کے ساتھ دو پہر کے کھانے پر لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
چار سے پانچ کے لئے افراد:





## دم ہانڈی کباب

اجزاء:

گائے یا بکرے کا گوشت	آدھا کلو	بھنے پنے	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پہا ہوا ناریل	دو کھانے کے چمچ
اورک لہسن پہا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سونف	ایک کھانے کا چمچ
پیاز چکی پسلی ہوئی	آدھی پیالی	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
تلی ہوئی پیاز	آدھی پیالی	پہیتا	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچ	آٹھ سے دس عدد	دی	آدھی پیالی
ثابت دھنیا	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوٹنگ آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو صاف دھو کر بونیا کاٹ لیں اور ان کو ہلکا ہلکا کھل کر رکھ لیں۔ لال مرچ، دھنیا، زیرہ، سونف، خشخاش اور ناریل کو تھوڑے پر ہلکا سا بھون لیں اور گرائینڈر میں باریک پیس لیں
- پسے ہوئے مصالحے میں اورک لہسن، پنے، پہیتا، چکی اور تلی ہوئی پیاز ملا کر پیس لیں اور اس میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوٹنگ آئل ملا لیں
- یہ مصالحہ گوشت میں اچھی طرح لگا کر رکھ دیں۔ پین کو درمیان آٹھ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، اس میں میر نیٹ کیا ہوا گوشت ڈالیں اور اس پر بھینٹا ہوا ڈی ڈال کر درمیان آٹھ پر ڈھک دیں
- تین سے چار منٹ بھونیں۔ پھر آٹھ چمچ ہلکی کر کے دی کا پانی خشک ہونے تک دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ہانڈی کباب کو ڈش میں نکال ہر امصالحہ اور لیون چھڑک کر حسب پسند پراٹھا یا پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔





## چکن میکرونی مصالحہ

### اجزاء:

چکن	آدھا کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
میکرونی	ایک پیکیٹ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پیاز ہوا	ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ڈالڈا کنولہ آئل	چار کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی		

### ترکیب:

- چکن کو صاف دھو لیں اور وہ پیالی یا پی کے ساتھ ابالنے رکھ دیں۔ آدھا گھنٹہ پکانے کے بعد جب چکن گلنے پر آجائے تو ہڈیوں سے گوشت علیحدہ کر لیں اور پانی (آدھی پیالی) کو محفوظ کر لیں
- میکرونی کو نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور پھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں
- کڑا ہنی میں ڈالڈا کنولہ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، ہلدی، سفید زیرہ اور چکن ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ بعد اس میں ابال کر رکھی ہوئی میکرونی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- لمبائی میں کٹی ہوئی ہری مرچیں، پیٹی اور لیموں کا رس ڈال کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر لیموں کے قلموں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: چار سے چھ کے لئے





## لوکی کا راستہ

### اجزاء:

لوکی	ایک کلو
دہی	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد

ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ گدڑی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیٹنی	ایک کھانے کا چمچ
ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ

### ترکیب:

- لوکی کو صاف دھو کر کش کر لیں، لہسن کے جوئے کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- کش کی ہوئی لوکی کو درمیانی آگ پر پھیلے ہوئے فرائنگ پین میں ڈال کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں، چوبیس سے اتار کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں نمک، کالی مرچ اور پیٹنی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ پھر اس میں تھوڑی تھوڑی کر کے لوکی شامل کر لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں زیرہ، لہسن اور لال مرچوں کو سنہری فرائی کر کے راستے پر بگھار گا دیں

### پریزنٹیشن:

گر میوں میں اس صحت بخش راستے کا پراٹھوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے





## ترکیب:

- اس ڈش کو خاص لاہوری طریقہ سے بنانے کے لئے پائے کی پختی درکار ہوتی ہے۔ جس کے لئے ایک گائے کے پائے کو آٹھ سے دس پیالی پانی میں ابالیں اور بال آٹے پر اور مرغ ہونے والا جھماک نکال دیں۔ پھر اس میں سوئی گئی ہوئی دو پیاز اور دس سے بارہ ثابت کالی مرچیں ڈالیں اور ایک صاف تھرے ملل کے کپڑے میں ایک کھانے کا چمچ ثابت دھنیا اور ایک کھانے کا چمچ سوئف ڈال کر چٹلی بنالیں اور پائے میں ڈال دیں۔ ڈھک کر بجلی آٹھ پر اتنی دیر پکائیں کہ پختی آدھی رہ جائے تو اسے چوبیس سے اتار کر چھان لیں
- چنوں کو دھو کر چار پیالی گرم پانی میں بیٹھا سو ڈال کر بھگو کر دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر انھیں چین میں ڈال کر ابالنے رکھیں اور بال آٹے پر سو ڈال والی پانی پھینک دیں چنوں میں اور ک بسن، لال مرچ اور پیسا ہوا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور تیار کی ہوئی پختی ڈال دیں اور بجلی آٹھ پر پختہ رکھ دیں
- ثابت موگے کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ گرم پانی میں بھگو کر رکھیں پھر اسے چھپولوں میں ڈال دیں
- جب چھپولے اچھی طرح گل جائیں تو انھیں کڑی کے کچے سے اتار کھولیں کہ موگے مکمل حل ہو جائے، پھر اس پر کالی مرچ اور ضروری پختی چھڑک دیں
- فرائنگ چین میں ڈالدا **VTF** بنا پختی ڈال کر درمیانی آٹھ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز اور زیرہ ڈال کر سنہری خرا کی کر لیں اور چھپولوں پر بکھار لگا دیں

## پرینٹیشن:

ان مزیدار پکڑ چھپولوں کا پتھوروں اور سلا کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

## پٹھورے بنانے کے لئے:

بڑھ پیالی پانی میں آدھی پیالی ڈالدا کو گتہ آئل اور نمک ملائیں اور اس میں 400 گرام میدہ اور 100 گرام بیادل کا آٹا تھوڑا تھوڑا کر کے شامل کریں اور نرم گوندھ لیں۔ فلٹک کے لئے ایک پیالی مسوری وال میں ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ، ایک سے دو ثابت لال مرچ ڈال کر خشک بھون کر گرائینڈ کر لیں اور اس میں ایک چمچ ڈالدا کو گتہ آئل ملا لیں۔ گندھے ہوئے آٹے کے چیرے بنا کر ان کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ فلٹک ڈالیں اور تھیلی سے دبا کر چیرے کو پھیلا کر پوری کی شکل میں لے آئیں۔ کڑی میں ڈالدا کو گتہ آٹل کو درمیانی آٹھ پر چار سے پانچ منٹ گرم کر کے پتھوروں کو ڈیپ فرائی کر لیں۔

## چکڑ چھولے اور پٹھورے

### اجزاء:

سفید پننے	آدھا کلو	پیسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
ثابت موگے	آدھی پیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
اور ک بسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	قصوری پختی	آدھا چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ	پختی	چار پیالی
لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالدا <b>VTF</b> بنا پختی	دو کھانے کے چمچ

تاری کا وقت: ایک گھنٹہ  
پکانے کا وقت: چالیس سے پچاس منٹ  
افراد: چار سے چھ کے لئے





## ترکیب:

- پیاز، نم، ہری مرچیں اور ہرے دھنیے کو باریک کاٹ لیں۔ سفید زیرے کو بھون کر کوٹ لیں
- ٹنڈوں کو درمیان سے کاٹ کر تیز چاقو کی مدد سے احتیاط سے گودا نکال لیں اور اس کو ایک پیاز کے ساتھ ملا کر چیس لیں
- فرائنگ بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالدا کوئل آئل ڈال کر اس کچھر کو اتنی دیر بھونیں کہ اس کا پانی خشک ہو جائے، پھر اس میں حسب ذائقہ نمک، ہری مرچیں اور ہر ادھنیا ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں
- اس کچھر کو ٹنڈا کر کے ٹنڈوں کے ایک حصے میں بھریں اور دوسرے حصے سے بند کر کے دھاگے سے لپیٹ کر اچھی طرح بند کر دیں
- فرائنگ بین میں ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالدا کوئل آئل ڈال کر ان ٹنڈوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- بین میں ڈالدا کوئل آئل کو درمیان آئیچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور اس میں بقیہ پیاز کو سبھرا فرائی کر لیں، اس میں نمک، ادک لہسن، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور بلدی ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- ٹنڈا ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹنڈا نکل جائیں۔ ایک سے ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر بال آئے دیں اور اس میں فرائی کئے ہوئے ٹنڈے ڈال دیں
- بالی آئیچ پر ٹنڈے گھنٹے تک پکائیں، پھر قصوری مٹی ڈال کر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

## پریزنٹیشن:

اس مزیدار ڈش کو چپاتی یا بے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

## مصالحہ بھرے ٹنڈے

### اجزاء:

ٹنڈے	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	نم	دو سے تین عدد
لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
پیاز	دو عدد درمیان	ہر ادھنیا	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	قصوری مٹی	آدھا چائے کا چمچ
پیسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کوئل آئل	آدھی پیالی
بلدی	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## اروی کے کوftے

### اجزاء:

اروی	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	آدھی پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	بھنے ہوئے پنے	دو کھانے کے چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	خشخاش	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	نمائز	دو عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کنولہ آئل	حسب ضرورت
دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے

### ترکیب:

- اروی کو صاف دھو کر ایلٹے ہوئے پانی میں ڈالیں اور دس سے بارہ منٹ کے لئے اہال لیں
- پھر چھکا نکال کر ایک ایک اروی کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر ہلکا سا بادیں
- دھنیا اور زیرہ سے کو بھون کر کوٹ لیں اور کٹی ہوئی لال مرچ اور آدھا چائے کا چمچ ہلدی کے ساتھ میدے میں ملا لیں۔
- نمک اور تھوڑا سا پانی ڈال کر گاڑھا سا آمیزہ بنالیں
- ایک پیاز کو پیس لیں اور ایک پیاز کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، پنے اور خشخاش کو باریک پیس لیں
- کڑا ہی میں ڈالدا کنولہ آئل کو گرم رکھیں اور اریوں کو میدے کے آمیزے میں تھیر کر سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- بیجن میں چار کھانے کے چمچ ڈالدا کنولہ آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں، پھر اس میں لہسن اور پسی ہوئی پیاز ڈال کر بھونیں
- پیاز کی رنگت سنہری ہونے لگے تو اس میں ہلدی، لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، پنے اور خشخاش ڈال کر بھونیں
- کٹے ہوئے نمائز ڈال کر اقی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے۔ ایک پیالی پانی ڈال کر درمیانی آگ پر پال آنے تک پکائیں
- پھر فرائی کئے ہوئے اروی کے کوftے ڈال دیں اور باریک کٹنا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ڈال کر کھلی آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند ایلے ہوئے چاول یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔





## پنجابی آلو کریلے

### اجزاء:

کریلے	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ڈیڑھ چائے کا چمچ
آلو	دو عدد درمیانے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانے	بلدی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد	دہی	ایک پیالی
کٹی ہوئی لال	مرچ ڈیڑھ چائے کا چمچ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
		ڈالدا کنولا آئل	حسب ضرورت

### ترکیب:

- کرلیوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ان پر نمک اور بلدی لگا کر ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- آلوؤں کو چھیل کر ان کے پتلے سلائس کاٹ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دھنیا اور زیرہ کو ہلکا سا بھون کر کوٹ لیں، دہی میں نمک، لال مرچ، دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ ڈال کر ملا لیں
- کرلیوں کو تین سے چار مرتبہ سادے پانی سے دھو کر اچھی طرح نچوڑ لیں تاکہ اس کی کڑواہٹ نکل جائے، پھر کڑاہی میں ڈالدا کنولا آئل ڈال کر کرلیوں کو سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑاہی میں پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں ٹماٹر ڈال کر ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں فرائی کئے ہوئے کریلے اور آلو کے سلائس ڈال دیں، ایک سے دو منٹ بھون کر اس پر مصلحہ ملا ہوا دہی پھیلا کر ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکا لیں کہ آلو گھل جائے، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا چھڑک کر چوبلے سے اتار لیں۔

### پریزنٹیشن:

یہ منفرد اور مزیدار بنی چپاتی کے علاوہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ بھی مزہ دیتی ہے۔





## شکر قند کی کھیر

### ترکیب:

- شکر قند کو صاف دھو کر کپڑے سے خشک کر لیں اور توڑے پر رکھ کر درمیان آٹھ پر سینکے رکھیں، اوپر سے بڑے سائز کے ٹین کو الٹ کر ڈھک دیں
- درمیان میں ایک سے دو مرتبہ پلٹ لیں تاکہ جلنے نہ پائے، اچھی طرح سک جائے تو چوبلے سے اتار کر ٹھنڈا کر کے چھیل لیں
- دودھ کو بالائے رکھیں اور ابال آنے پر آٹھ ہلکی کر کے دس سے پندرہ منٹ تک پکائیں
- جب دودھ گاڑھا ہونے پر آجائے تو بھیجی ہوئی شکر قند کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اس میں ڈال دیں
- دودھ گاڑھا ہو جائے اور شکر قند گل جائے تو اسے کانٹے سے نکال لیں
- پھر اس میں الائچی کے دانے، باریک کئے ہوئے بادام پستے اور چینی ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آٹھ پر دم پر رکھیں اور اتنی دیر پکائیں کہ چینی کا پانی خشک ہو جائے اور کھیر کی رنگت سنہری ہو جائے

### پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں یا مٹی کے کونڈے میں نکال کر خوب اچھی طرح ٹھنڈی کر کے پیش کریں۔

### اجزاء:

شکر قند	ایک کلو
دودھ	چار پیالی
چینی	دو پیالی
چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
بادام پستے	آدھی پیالی
تیار کی کا وقت:	آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت:	چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد:	پانچ سے چھ کے لئے





## جو گو کیک (Jugu Cake)

### اجزاء:

250 گرام	انڈے	دو عدد
دو پیالی	وینا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد
ڈیڑھ پیالی	مارجرین یا مکھن	100 گرام
آدھی پیالی		

- ترکیب:**
- مونگ بھلی کو صاف خشک توے پر ہلکا سا بھون لیں پھر اس کا باریک سرخ پھلکا نکال لیں۔ گرائیڈز میں پیس لیں (خیال رہے کہ زیادہ باریک نہ ہو)
  - چینی کو صاف خشک گرائیڈز میں پیس لیں اور مارجرین یا مکھن کے ساتھ ملا کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں۔ پھر اس میں ایک انڈا ڈال کر پھینٹیں
  - میدے میں بیکنگ پاؤڈر ڈال کر دو مرتبہ پھان لیں، پھر اس میں مونگ بھلی، پیسی ہوئی الائچی اور وینا ایسنس ڈال کر ملا لیں
  - پھر اس میں چینی کا کچھ ڈال کر گوندھ لیں۔ بیکنگ ٹرے کو چمکا کر اس میں یہ کچھ اچھی طرح پھیلا کر لگا دیں۔ اور اوپر سے پھینٹے ہوئے انڈے سے برش کر دیں
  - اوون کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں۔ کیک کو ایک گھنٹے کے لئے اوون میں رکھ دیں، اوپر سے سنہرا ہونے پر نکال لیں

### پریزنٹیشن:

ٹھنڈا ہونے پر اس زبردست کیک کے ٹکڑے کاٹ کر شام کی چائے پر پیش کریں اور چاہیں تو انیرٹائٹ ڈبے میں بند کر کے تین سے چار دن کے لئے محفوظ بھی کیا جاسکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ  
بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ  
افراد: چھ سے سات کے لئے





## ریڈرز ریسپی کوئٹیسٹ وز

راولپنڈی سے سعید عبدالستار قراری پائی ہیں

### ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے صاف دھو کر رکھ لیں اور پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ پنے خشکاش اور کالی مرچوں کو ملا کر چیں لیں
- پٹین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل کو درمیان آئی چھ پر گرم کریں اور اس میں پیاز اور ثابت لال مرچیں ڈال کر سنہری فرائی کر لیں
- پھر پیاز اور مرچوں کو نکال کر ہاتھ سے چورا کر لیں
- اسی پٹین میں ڈالڈا کو ٹنگ آئل میں چکن اور ادرک بسن ڈال کر فرائی کریں۔ پھر ٹماٹر کا پیسٹ اور وہی پھینٹ کر ڈالیں
- آخر میں پسے ہوئے مصالحے، چوراسی ہوئی پیاز، لال مرچیں اور نمک ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور بھگی آئی پر دم پر رکھ دیں
- اس میں پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں ہوتی، چکن وہی کے پانی اور ٹماٹر کے پیسٹ میں ہی گل جاتا ہے

### پریزنٹیشن:

اسے گرم گرم ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

### محترمہ سعید عبدالستار کا تعارف

محترمہ سعید عبدالستار کو کھانے پکانے سے بے انتہاء دلچسپی ہے وہ دیسی اور باریک کھانوں کے کنت نئے پکوان بناتی ہیں آج ان کی آزمودہ بریمز چکن کی یہ ریسپی ملاحظہ کیجئے۔ امید ہے یہ مختلف ذائقہ آپ سب کو بھی بھائے گا۔

## بریمز چکن

### اجزاء:

ایک کلو	ایک کلو	ایک کلو
حسب ذائقہ	حسب ذائقہ	حسب ذائقہ
دو کھانے کے چمچ	دو کھانے کے چمچ	دو کھانے کے چمچ
دو عدد درمیان	دو عدد درمیان	دو عدد درمیان
ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی
ایک پیالی	ایک پیالی	ایک پیالی

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے



# RECIPE CONTEST

ریڈرز کلب کے ممبران اور ڈالدا کا دسترخوان کے تمام قارئین کے لئے اس مرتبہ خاص کوئیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ جس میں آپ ہمیں نئے چائیز کھانوں کی ترکیب بھیجیں اور نہ صرف ڈالدا کی جانب سے انعام پائیں بلکہ آپ کی ترکیب کو پاکستان کے سب سے زیادہ شائع ہونے والے کوئنگ میگزین، ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے کا اعزاز بھی حاصل ہوگا۔  
تو جلدی کیجیے، اپنی ترکیب خوشخط لکھ کر اپنے مکمل نام، پتے اور فون نمبر کے ساتھ ہمیں 15 اگست 2014 تک بھجوادیں!  
نوٹ: اس کوئیسٹ کے نتائج آپ ڈالدا کا دسترخوان کے نومبر کے شمارے میں دیکھ سکیں گے۔



فون (ٹول فری): 0800-32532

پتہ: P.O. Box 3660، کراچی، پاکستان

ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

www.pdfbooksfree.pk



## 7 روزہ بیوٹی پلان

### چند مشوروں پر دیجئے دھیان

سات روزہ بیوٹی پلان شاید آپ نے سنا ہو 60 اور 70 کی دہائی میں۔ رنگ گورا کرنے کا دعویٰ اسی طرح کیا جاتا تھا مگر اب لڑکیاں بہت کم ہی ایسے کرشماتی مظاہروں پر یقین کرتی ہیں۔ سمجھدار لڑکیاں جان چکی ہیں کہ رنگت گوری کرنے سے نہیں بہتر ہے کہ آپ کی جلد داغ و جھبوں سے پاک، تازہ دم اور قدرتی رعنائی لئے ہوئے ہو۔ گرمیوں کا موسم طویل بھی ہوتا ہے اور قدرے تکلیف دہ بھی، پہلے تو توجہ دینی پڑتی ہے صحت و تندرستی پر تاکہ کوئی دہائی یا موسمی انگلیشن نہ ہو اور جسم میں پانی کے ساتھ ساتھ نمکیات کی بھی کمی نہ ہونے پائے اور اس کے بعد باری آتی ہے گھریلو چٹکوں، نسخوں اور ان ٹوکوں کی کہ یہی کئی مسائل کا حل ہو سکتے ہیں۔

#### پہلے دن

ایک قاش پیستے کی لیں اور اسے لینڈ کر لیں۔ ایک چھوٹے نرم تولے کو نیم گرم پانی میں ڈبو کر نمچڑ لیں اور چہرے کا پہلے میل پکیل صاف کر لیں خاص کر ناک کی جلد اور رخساروں کے گرد اس طرح ملائم ہاتھوں سے رگڑیں جیسے ایشن ملا کرتی ہیں۔ اس سے چہرے کے عضلات میں ایشن ختم ہوگی اور خون رواں ہوگا پھر چپٹا لگا کر 10 منٹ تک چھوڑ دیں اس پھل کے انزائم جلد کو نمی پہنچائیں گے۔ چہرے پر نکھارا جائے گا۔



#### دوسرے دن

جب آپ دن کے وقت چہرے کی کلیننگ کریں تو ارتعاش پیدا کرنے والا برش استعمال کر لیا کریں مگر جس کا فائبر بہت سخت نہ ہو اس برش کی مدد سے چہرے کی صفائی بھی ہوگی۔ حرکت بھی ہوگی اور خون کی روانی سے چہرے پر سرخی کی لہر آئے گی۔ آگ آپ کام کرتی ہیں تو لچ پر ایک میں صرف 15 منٹ اپنی ذات کے لئے مخصوص کیجئے۔ خاموش رہئے، آرام کیجئے اور آنکھیں بند کر کے قبول فرما لیجئے اور اگر ممکن ہو تو سفید نشو پینے خنڈے پانی میں جھگو کر پیوئوں پر چند سینکڑے لئے رکھ لیکن جدید سسٹم پر کام کرتے ہوئے آنکھوں پر مضرات مرتب ہوتے ہیں چنانچہ اپنی بینائی کی حفاظت ضرور کیجئے۔



#### تیسرے دن

• دو کھانے کے چمچ شہد میں ایک لیٹوں کا عرق اور تھوڑا سا زیتون کا تیل چمکی بھر شکر میں ملا کر چہرے اور گردن پر لگائیں۔ 10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر سادہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔ نرم ہاتھوں سے جب آپ چہرہ رگڑیں گی تو جلد کے مردہ غلے جھڑیں گے اور رنگت نکھرے گی۔

• دوٹی بیگز خواہ وہ استعمال شدہ ہوں، فریزر میں چند منٹ رکھ کر خنڈا کر لیجئے۔ جب قابل برداشت ہو جائیں تو انہیں آنکھوں کے پیوئوں پر رکھ کر آرام کریں۔ 6-7 منٹ بعد یہ پانی خنڈک کھو دیں گے۔ لیٹیں آنکھوں میں خون کی روانی کو فعال رکھتی ہے۔

دن کے ختم ہوتے ہی چہرے کی کلیننگ پیٹرولیئم جلی کی مدد سے کر لیں۔



#### پانچویں دن

• نہایت وقت بھر روم میں Loofah کا استعمال ضرور کریں۔ گردن اور کمر، گانوں، بازوؤں اور خاص کر پیروں کی مردہ جلد کو علیحدہ کرنے اور نکھار کے لئے بہت ضروری ہے۔

• جسم کا کوئی ایسا حصہ مثلاً کھانیاں یا انگلیوں کے اطراف یا پیروں کی سیاہ پڑتی جلد کے نکھار کے لئے ایک لیٹوں کے دو حصے کریں۔ آدھا حصہ پانی میں نمچڑ کر پی لیں اور باقی آدھے حصے پر شکر (باریک چینی نہیں) چھڑک کر ان خاص حصوں پر ملیں۔ لیٹوں کا گودا تک استعمال کر لیں۔ یہ کٹے مساموں کو کھول کر گہرائی تک صفائی بھی کرے گا اور یہ بہترین ٹونر (Toner) بھی ہے۔



#### چوتھے دن

• جسمانی تحکم اتارنے کے لئے خواہ آپ نیم گرم پانی سے نہایتی ہوں آخر میں ناخنوں پر خنڈا پانی انڈیل لیا کریں۔ تازہ دم ہو جائیں گی۔

• جڑوں کو Pinch کیا کریں۔ جیسے بھی نیچے جڑے کو موڑا، کبھی رخساروں پر چمکی بھر لی تاکہ جلد میں ٹپک آسکے۔

• گھر کا تیار شدہ ماسک ہی بہترین انتخاب ہو سکتا ہے۔ ایک کھیرا لینڈ کر کے دی ایک کھانے کے چمچ میں ملا دیں اور 15 منٹ تک اسے لگا رہنے دیں۔ اس سے جلد کی پرت بھی اترے گی اور قدرتی چمکانی بھی مہیا ہوگی۔ باقی دوپہر کے کھانے کے ساتھ دو چار قتلے کھیرے کھانا نہ بھولیں۔ یہ ڈائنٹ آپ کی قوت مدافعت میں اضافہ کرے گی۔



#### چھٹے دن

• ملک کلینر بہترین کلینر ہے۔ اگر تیار شکل میں دستیاب نہیں تو تازہ دودھ میں تھوڑا سا پانی ملا کر پتلا کر لیں اور اس مخلول کو روئی کی مدد سے چہرے پر لگائیں۔ تھوڑی دیر بعد لٹوں کے پوچھ لیں اس کے بعد کسی اچھے فیس واش سے چہرہ دھو لیں۔

• ایک کھانے کے چمچ شہد اور 3 چمچ زیتون کا تیل ایک پیالے میں بیکان کر لیں۔ یہ قدرتی مونچھ انژر ہے۔ خشک جلد والی خواتین اسے استعمال کر کے بہترین نتائج حاصل کر سکتی ہیں۔

• آدھے لیٹوں پر شکر کے علاوہ نمک چھڑک کر بھی چہرے، گردن اور پیروں کے سیاہ حصے دور کئے جاسکتے ہیں۔



#### ساتویں دن

• صبح جب آپ بیڈ کی لیا کرتی ہیں اس وقت اپنی Eye Cream یا مونچھ انژر کو فرنیچ میں رکھ دیں۔ جب یہ اچھی طرح خنڈا ہو جائے تو اسے استعمال کر لیں۔ 10 منٹ تک لگا رہنے دیں اور انگلیوں کی مدد سے آہستگی سے مساج کر لیں۔

• ایک چائے کے چمچ بیکنگ سوڈا کو لیٹوں کے چند قطرہ اور تھوڑے سے پانی میں ملا کر کلیننگ کر لیں۔ یہ چہرے، بازوؤں، پیروں اور ہاتھوں کے لئے بہترین کلینر ہے۔ بیکنگ سوڈا حسن کی افزائش اور ملائم جلد کے لئے بہترین جڑو ہے۔





## خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالدا کی روایت رہی ہے اور ڈالدا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالدا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالدا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/1650 Rs میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالدا کا دسترخوان  
سبسکریپشن فارم

Name \_\_\_\_\_ نام  
Address \_\_\_\_\_ پتہ  
Phone No \_\_\_\_\_ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ  
Email \_\_\_\_\_ ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں  
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532



# ابٹن ہے مہر کار دہن کی

یہ نرمی، نکھار اور خوشبو کا  
احساس جگاتا ہے

صف آصف

دہن کی پانہوں میں بھی چوڑیوں کی کھنک، ہاتھوں پر رچی مہندی کی لالی اور وجود سے اشقی ابٹن کی مسوکن مہک، یہ ساری چیزیں مل کر ایک عام لڑکی کو خاص، ہستی بنانے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ قدیم زمانے سے شادی اور ابٹن کا چولی دامن کا ساتھ چلا آرہا ہے، یہ ہلدی، جو کا آٹا، تیل اور کھلی وغیرہ سے تیار کردہ ایک دیسی مرکب ہوتا تھا، جو ابٹن کے نام سے جانا جاتا تھا۔ خواتین اسے جلد کی دیکھ بھال، نرمی، نکھار اور خوشبو کا احساس جگانے کے لیے استعمال کرتی چلی آرہی ہیں۔

کرچیک کریں، پھر چہرے پر اس کا استعمال کریں۔ ابٹن کے استعمال سے چند دنوں ہی میں جلد نرم و ملائم ہو جائے گی، سیاہی ختم ہو جائے گی۔ ایک کپ دودھ میں، چوتھائی کپ چاول بھگو کر پندرہ منٹ رکھ دیں، اب اس کو باریک پیس لیں، اس مرکب میں چند قطرے تیل کے ملا کر اچھی طرح سے بکجان کریں۔ ابٹن کو دہن کے چہرے اور گردن پر نرمی سے ملیں، اس ابٹن کی خاص بات یہ ہے کہ یہ دیسی فیس پاش بکھیز اور اسکراب کا کام بھی کرتا ہے۔ ابٹن لگاتے وقت دھیان رکھئے جلد پر گڑنا نہیں ہے، نرمی سے ایک بار مساج کر کے چھوڑ دینا ہے، سوکھنے پر منہ دھولیں۔

## دہن کا ہر بل ابٹن

لیہوں کا دل ایک چھچھ، دہی آدھا کپ، اورنچ جوس ایک چھچھ ان اشیاء کو ایک پیالے میں ڈالیں، اب تین چھچھ تین ملا کر بکجان کریں۔ چہرے اور گردن پر پندرہ منٹ لگا کر مساج کریں۔ دہن شادی سے ایک مہینے قبل سے اس ابٹن کو لگانا شروع کر دے، جلد کی خوبصورتی اور تازگی کے لیے یہ ایک بہترین دیسی نسخہ ہے۔

## خاص، انڈین عروسی ابٹن

دہن کے چہرے پر ایک انوکھا نکھار لانے کے لیے ابٹن کا یہ قدیم نسخہ بہت کا رآمد ثابت ہوتا ہے۔

بادام دو چھچھ (پا ہوا)، کا وجود دو چھچھ (پا ہوا) پتہ ایک چھچھ (پا ہوا) کریم، ایک چھچھ عرق گلاب دو چھچھ، تین ایک چوتھائی کپ، لال مسوکی وال ایک چوتھائی کپ (پسی ہوئی)، بکسیرین، آدھا چھچھ، شہد آدھا چھچھ، دودھ حسب ضرورت۔ تمام اجزاء کو مکس کریں، اب اتنا دودھ ملائیں کہ گاڑھا سا آمیزہ بن جائے، ابٹن تیار ہے۔ دہن کو ملنے سے اس کی جلد میں نکھار اور رنگت میں گلابی پن گھل جائے گا۔

کر اس میں اتنا دودھ ملائیں کہ وہ گاڑھا آمیزہ سا بن جائے، چند قطرے تیل ملا کر لڑکیاں شادی سے پندرہ دن قبل چہرے یا ہاتھ بیروں پر متعدد بار یہ ابٹن لگائیں۔ چند دنوں کے استعمال سے ہی جلد پر واضح فرق نظر آنے لگے گا، چہرے کی لکشی میں بھی اضافہ ہو جائے گا۔

## قدیم ابٹن

ابٹن بنانے کے لیے ایک کپ تین، ایک چھچھ ہلدی، ایک چھچھ چنبیلی کا تیل، آدھا کپ عرق گلاب۔ تمام اجزاء کو ملا کر اچھی طرح سے کس کر کے، دہنوں کے ہاتھ پیر اور چہرے پر ملنے سے دوران خون تیز ہونے کے ساتھ ہی جلد کی خوبصورتی اور چمک میں اضافہ ہوتا ہے۔

## چاولوں کا ابٹن

یہ ابٹن نازل جلد والی دہن لگا سکتی ہے۔ حساس جلد والی لڑکیاں پہلے گلابی چرل

بدلتے وقت کے ساتھ بھی ابٹن کی اہمیت کم نہیں ہوتی بلکہ یہ جدت کے ساتھ فیس و اش کریم، ٹیوب، صابن وغیرہ کی شکل میں ڈھل کر منظر عام پر آ گیا، مگر ابٹن کے استعمال کے باوجود یہی اجزاء کی مدد سے بنائے گئے ابٹن کی افادیت اب بھی اپنی جگہ پر مسلم ہے، اب بھی مایوں کی دہن کو ہلدی والے ابٹن میں چنبیلی کا تیل ملا کر لگانے کا رواج قائم ہے۔

یہاں دہنوں کے لیے چند منفرد اقسام کے ابٹن بنانے کے طریقے بتائے جا رہے ہیں۔

## شاداب ابٹن

ایک کپ تین، چار چھچھ ہلدی، دو چھچھ کیٹو کا پاؤڈر (کیٹو کے پھلکے سکھا کر باریک پاؤڈر بنائیں) دو چھچھ صندل پاؤڈر ساری چیزوں کو بکجان کر کے ایک بوتل میں رکھ لیں، جب بھی استعمال کرنا ہو، حسب ضرورت مقدار نکال





خوشیوں سے بھری، رنگوں سے سچی، میٹھی، میٹھی

زیب و ناز



زیب نشوز نرم و ملائم شگفتگی کا احساس

A Product of  
**ZEB & COMPANY**  
Karachi, Pakistan. Email: [tissue@zeb-co.com](mailto:tissue@zeb-co.com)



# نتھ، کوکا، لونگ کچھ بھی پہننے لشکارے مارتی جائیے

درخشاں فاروقی



دنیا بھر کی خواتین کان اور ناک چھدواتی ہیں۔ برصغیر ہندوپاک میں ناک چھدوانے کی ریت اور رسم زیادہ مقبول ہے البتہ یہ رواج نہیں۔ پہلے پہل صرف دیہاتوں میں مائیں بچپن ہی سے لڑکیوں کے کان چھدوا کے کالے ڈورے اور بالیاں پہناتیں تھیں۔ لڑکیاں ذرا قد نکالتیں تو ناک بھی چھدوا کے کیل یا کوکا پہناتیں یا پھر چھوٹی سی بالیاں یوں ایک نازک ساز یوران کی شخصیت کا پرتو بنا رہتا۔ وہاں دیہاتوں میں اب بھی دونوں سروں سے ناک چھدوانے اور کان بھی تین سے چار جگہ سے چھدوانے اور ان میں مٹی مٹی سی بالیاں پہننے کا رواج عام ہے۔ تھر میں خواتین ناک کے تینوں حصوں کو چھدواتی ہیں اور ان میں چاندی کے زیور پہننے رہتی ہیں۔

وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ شہری معاشرت میں بھی ناک چھدوانے اور Nose Pins پہننے کا رواج عام ہو گیا۔ کچھ عرصے سے اعلیٰ تعلیم یافتہ اور ماڈرن خواتین یہ زیور پہننا پسند نہیں کرتیں لیکن پھر بھی نوجوان لڑکیوں کی بڑی تعداد ہیرے کی لونگ پہننا پسند کرتی ہیں۔ شادیوں میں تھ پہننے کا رواج راجان آج بھی متوسط طبقے میں نمایاں ہے۔ ماڈرن گھرانوں میں لونگ زیادہ پسند کی جاتی ہے یا پھر چھوٹے ساز کی تختی۔

جیسے جیسے زمانہ جدت اختیار کرتا جا رہا ہے ویسے ویسے ناک اور کان چھیدنے کے طریقوں میں بھی جدت آتی گئی۔ ایک وقت میں نوکدار اشیاء سے ناک اور کان چھید کر اس میں جانوروں کی ہڈیوں سے بنے زیورات پہنے جاتے تھے، پھر ایک وقت آیا جب سوئی کی مدد سے ناک کان چھید کر ان میں دھاگہ ڈالا جانے لگا۔

## مختلف ثقافتیں اور ناک کے زیور

پنجاب میں دلہنوں کے سنگھار میں جہاں دیگر لوازمات کا ہونا ضروری ہے وہیں ماموں جان کے گھر سے آئی ہوئی تھ پہننے کا قدیم رواج چلا آرہا ہے۔ یہ تھ اب مشورے کے ساتھ بڑے سیٹ کے ڈیزائن کے مطابق بنوائی جاتی ہے۔ تھ کا وزن چند ماشے ہوتا ہے تاکہ دلہن بھاری زیور اور قیمتی ملبوسات کے ساتھ کئی گھنٹے تک آرام سے بیٹھ سکے۔

• مکران اور گروڑوواح کے علاقوں میں ہندوستان سے یہاں منتقل ہونے والے کنہوں میں بھی تھ پہننے کا رواج ہے مگر یہ ایک سے ڈیڑھ لاکھ کی چوڑی نما ہوتی ہے جس کے اطراف دو نئے منہ جگلاتے تگینے ایک مٹی سی زنجیر کے ساتھ اسے سہارا دیتے ہیں۔ یہ تھ بھی دیکھنے میں بہت دلکش معلوم ہوتی ہے۔

• اگر آپ کی شادی طے ہو گئی ہے اور بہت جلد تقریبات کا آغاز ہونے والا ہے تو ناک چھدوانے میں تاخیر نہ کریں۔ اگر خدا نخواستہ زخم ہو جائے تو اسے مندل ہونے میں بھی ڈیڑھ سے دو گھنٹے کا وقت درکار ہوتا ہے ورنہ بناتھ کے دلہن بننے۔ کیا ایسا منظور ہے۔





# Baked to Perfection

There's nothing mouth watering than the smell of freshly baked bread. We at Brady's ensure that not only the smell but also the taste is as equally satisfying, by providing you the wholesome experience of all the nutrition's for a healthy being.



Yell-D.com

✉ [info@bradysbread.com](mailto:info@bradysbread.com)  
🌐 [www.bradysbread.com](http://www.bradysbread.com)

# Brady's

The Nourishing Taste of Scott Baking



# آئیے یوگیوں کی بیٹھک میں...

مگر پہلے فن یوگا کی تشریح تو سمجھئے

فن یوگا سمندر کی طرح وسعت رکھتا ہے۔ اس کی گہرائیوں کی طرح محیط و بسیط فن ہے۔ اس فن کی اپنی ایک الگ دنیا ہے۔ ماہرین اسے مختلف درجات میں تقسیم کر کے 6 لیولز اور 6 راستوں میں تقسیم کرتے ہیں اور ہر راستہ اپنی انفرادیت رکھتا ہے۔ یہ راستے ہمیں فن یوگا سے وابستہ انسانی جسم اور پاک روحانی صلاحیتوں کو سمجھنے ہوئے فطرت کے قریب کرتے ہیں۔

فن یوگا سے وابستہ ابتدائی دو لیولز 3 ہزار سے زائد جسمانی ورزشوں پر مشتمل ہیں جبکہ تیسرا لیول سانس، رنگ و روشنیوں، مقناطیسیت یعنی منوں، ارتکاز توجہ وغیرہ بنی پر مشتمل ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ آپ کو حیرت ہو یہ جان کر کہ ان تینوں لیولز پر مشتمل جسمانی و روحانی ورزشوں کی صورت میں ڈاکٹر ہیٹ کا کورس بھی ہوتا ہے جس کی تکمیلی مدت ایک سبھجے ہوئے دماغ کے لئے کم از کم 6 سال تک ہے اور یقین کریں کہ ایلو پیٹھک اور ہومیو پیٹھک کی طرح پھر دیگر دواؤں کی ضرورت خال خال ہی پڑتی ہے۔

یوگی حضرات اپنی چھ بیٹھکوں یعنی بیٹھنے کے انداز اپنا کر اپنی مشقوں کو پورا کرتے ہیں ہم یہاں نیم پدم آسن Half Lotus Posture کا ذکر کر رہے ہیں۔

## 1- نیم پدم آسن طریقہ کار!

دونوں پیروں کو باہم ملا کر سامنے کی جانب پھیلاتے ہوئے بیٹھ جائیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے دائیں پیروں کو اس طرح موڑیں کہ دایاں ہاتھ دائیں ٹانگ کے گھٹنے پر دباؤ ڈالے رہیں اور بائیں ہاتھ سے دائیں

پاؤں کا نیچہ پکڑ کر اٹھائیں اور نیچے کو بائیں ران کے جوڑے کے ساتھ ملا کر رکھیں۔ اب دوسرے یعنی بائیں پیروں کو بجائے اوپر اٹھانے کے اس طرح سمیٹ کر رکھیں کہ بائیں پیروں کی ایزی دائیں کو لمبے کے جوڑے کے ساتھ لگ کر رہے اور بائیں پیروں کی ایزی دائیں نیچے رہے۔ بالکل اس طرح جیسے آلتی پالتی ماکر بیٹھتے وقت نیچے پیروں کی حالت ہوتی ہے۔ پیروں کی یہ حالت درست کرنے کے بعد کمر اور گردن کو بڑھ کی بڑی کے جوڑے کے متوازی یا سیدھا رکھیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی کلائیوں کے جوڑوں کو بالترتیب دائیں اور بائیں گھٹنوں پر اس طرح رکھیں کہ انگلیاں آپس میں بندش پیدا کریں جبکہ کلائی سے کندھوں تک کہنیاں بالکل سیدھی ہونی ضروری ہیں۔ اسی حالت میں سانس کا اخراج و اندراج یعنی ناک سے لمبا اور گہرا سانس لے کر منہ سے خارج کرنے کا عمل جاری رکھیں اور 3 سے 6 منٹ تک قیام کریں۔ اس کے بعد آہستگی سے جسم کا تناؤ ختم کر کے پیروں کو سامنے ابتدائی حالت میں لا کر چند سیکنڈ وقفہ دیں اور پھر وہی عمل بائیں پیروں کو دائیں ران کے جوڑے کے ساتھ ملا کر رکھتے ہوئے اور دائیں پیروں کو آلتی پالتی والے انداز میں سمیٹتے ہوئے اس طریقہ کار پر عمل کرتے ہوئے وقفے کے ساتھ انجام دیں۔

## احتیاطی تدابیر:

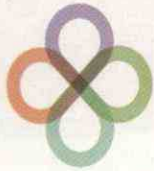
- دوران ورزش مستقل گہرے اور لمبے سانس لے کر منہ سے خارج کریں۔
- ہاتھوں کی کلائیوں کے جوڑے دونوں گھٹنوں پر اور کہنیاں کندھوں سے سیدھی ہونی چاہئیں نیز گردن، کمر اور بڑھ کی بڑی ایک دوسرے سے متوازی ہوں یعنی دوران ورزش ان میں کسی قسم کا جھکاؤ نہ ہو۔

## فوائد:

- ایسے افراد جن کے جسمانی چٹھے پلک دار نہ ہوں اور جو سخت ہوں ان کے لئے یہ ورزش بہت مفید ہے۔
- ہر عمر کی خواتین کے لئے بھی نہایت موزوں اور فائدہ مند آسن ہے۔
- ٹانگوں کی قوت بڑھتی ہے اور پھر آپ میلوں پیدل چلنے پیروں میں دھن کا احساس اور جھکن نہیں ہوتی۔
- رانوں کے چٹھے پلکدار ہو جاتے ہیں اور کولہوں کے جوڑے توانا ہو جاتے ہیں۔







**Dolmen Mall**

Clifton - Tariq Road - Hyderi

**Summit S Bank**

[www.summitbank.com.pk](http://www.summitbank.com.pk)

0800-24365



**Get exciting discounts at more than 100 outlets**

To get your free card, visit Summit Bank's Sales and Service Center at any Dolmen Mall or any Summit Bank branch in Karachi.

**HAPPY EID SHOPPING!**



**CAMBRIDGE**

**J.**

SCINISATION



**SUBWAY**





## کونگ ایکسپرٹ شیلو خان سے گفتگو

سندھی کڑھی اور ڈھولکے جن کی خاص پہچان ہیں

شاہین ملک

شیلو خان سیرام کی تعریف پر پورا اترنے والی ہستی ہیں۔ یوں تو آپ نے ڈالدا کا دسترخوان میں ٹیلی ویژن کے جانے پہچانے ہیفے کے انٹرویوز پر سے عمر آج کی شخصیت شیلو معنوں میں ورثا مل ہیں۔ وہ گھر سے کھانے پکانے کرنا ہی گرامی ریسٹورانوں کے آرڈر بھی مہیا کرتی ہیں، ذاتی طور پر چھوٹے پیمانے پر سبزیوں کی مختلف ڈشز بنا کر تقسیم کرتی ہیں۔ ایک این جی او کے فلاحی منصوبے سے بھی وابستہ ہیں اور اپنے شوہر کے ساتھ گلوکاری بھی کرتی ہیں اور یہ فنکار جوڑی شیلو اور مسعود خان کے نام سے غزل کے شائقین کے لئے انجمنی نہیں ہے۔

”کونگ اور سنگ ان میں مشغلہ کیا ہے اور روزگار کیا ہے یعنی آپ کا تعارف کیسے مکمل ہوگا؟“

”کونگ میرا شوق اور جنون ہے جبکہ گانا میری آمدنی کا ذریعہ۔ اس طرح ان دونوں کے ساتھ رہ کر میری شخصیت ایک تاثیر بنتی ہے۔“

”اور پکانے میں آپ کی مہارت کن کھانوں میں دکھائی دیتی ہے؟“

”خاص کر ایندین اسٹائل کے سبزیوں کے اسٹیکس، ان میں موگ کی وال کے ڈھولکے، آلو بوڑے، دڑا پوڑ چٹنی کے ساتھ، کچھ موسمی سبزیاں اور سندھی کڑھی وغیرہ زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔“

”اپنی تیار کردہ کوئی ڈش خود آپ کو اچھی لگتی ہے؟“

”میں نے کبھی اس انداز سے سوچا ہی نہیں، جو میرے بچے اور شوہر کھا رہے ہوتے ہیں وہی میں بھی کھا لیتی ہوں ہاں البتہ گاجر، ٹینیڈے اور لوبی اسٹے شوق سے نہیں کھاتی، مولی اور گاجر ملا کر پکاتی ہوں اس کے آرڈر بھی ملتے ہیں گھر میں بھی سب کھاتے ہیں میں گاجر ہٹا کر مولی کھا لیتی ہوں۔“

”شیلو جیسا کہ شادی سے پہلے آپ مذہباً ہندو رہیں تو کیا سبزی ہی کھا کرتی تھیں؟“

”نہیں... نہیں ہم گوشت بھی کھا لیتے تھے۔ امی گائے کا گوشت پسند نہیں کرتی تھیں بس اس کا پرہیز کرتے تھے۔ اس وقت سے اب تک حلیم اور



Savoury Pancake



Alo Bonday



Dhoklay

”آپ کے بارے میں ایک انکشاف ہوا تھا کہ آپ کراچی کے کچھ ریسٹورانوں میں اپنی ڈشز بنا کے دے رہی ہیں کچھ تفصیل اس کی بتائیے؟“

”کراچی کے کوئل کیفے اور چند دوسرے ریسٹورانوں نے میری خدمات حاصل کی ہوئی ہیں۔ میں اس موقع پر اپنے شوہر مسعود خان کو یہ کریڈٹ دوں گی کہ وہ میرے مشاغل میں میری خاطر خواہ مدد کرتے ہیں اور اس لئے میں بھی ان کا خاص خیال رکھتی ہوں میں ان ہی کے لئے پاکستان آئی اور سینیں میرے دونوں کیرئیر پر واز چڑھے۔ میرا بیٹا فراز لودھی انگریزی تھیٹر اور میوزک میں دلچسپی رکھتا ہے اس کا ڈرامہ شاکا گو پاکستان بھر میں سر لہا گیا اور آج کل مختصر دورانیے کی فلم بن رہا ہے۔ اس لئے بہت سے مسائل کے باوجود پاکستان مجھے عزیز ہے۔ چند ایک بار یہاں سے چلے جانے کو بھی دل چاہا مگر میرا بیٹا اور شوہر سینیں رہنا چاہتے ہیں۔“

”آپ کویت سے پاکستان منتقل ہوئیں، اپنے گائے اور بینکنگ کے کیرئیر سے متعلق بھی کچھ بتائیے؟“

”ہماری فیملی کوئی چالیس برس کے لگ بھگ کویت میں رہی۔ وہاں 22 برس تک میں نے بطور بینکر کام کیا تھا اور سگریٹ کا ایک گروپ بنایا ہوا تھا جو ہندوستان اور پاکستان کے قومی دنوں اور تہواروں کے موقع پر مختلف کنسرٹس کرتا تھا۔ مسعود بھی اسی گروپ میں غزل گاتے تھے۔ اس طرح ہماری اولین ملاقات بھی اسی طرح فنکشنز میں ہوئی۔ میں اس وقت فلمی وغیرہ فلمی گیت بھی گاتی تھی۔ شادی کے بعد ہم دونوں نے غزلیں گانا شروع کیں اور پاکستان منتقل ہو گئے کیونکہ مسعود بھی فیملی یہاں منتقل ہو رہی تھی اور میں بھی اپنے دونوں بیٹیوں کو پاکستان یعنی ان کے ابا کے آبائی وطن کی ایک بھرپور شناخت دینا چاہتی تھی۔ میں نے پاکستانی سے شادی کی تھی اب یہی میرا وطن بن گیا۔ اپنی امی اور بہنوں سے ملنے ہر دوسرے برس بھارت جاتی ہوں مگر وطن تو اب یہی ہے۔ پورے پاکستان میں ہر جگہ کنسرٹس کئے باہر امریکہ بھی گئے۔ پنی ٹی وی پر لائیو شو بھی کئے اور دوسرے چینلوں پر بھی گئے بلکہ ایک دور وہ بھی تھا جب ہمیں پاکستانی پریس نے پاکستانی جگہیت اور چتر اسٹھ تک لکھ دیا۔“

”تجارتی غیاب پر کھانا پکانے کے لئے آپ کے پاس مددگار بھی ہوں گے؟“

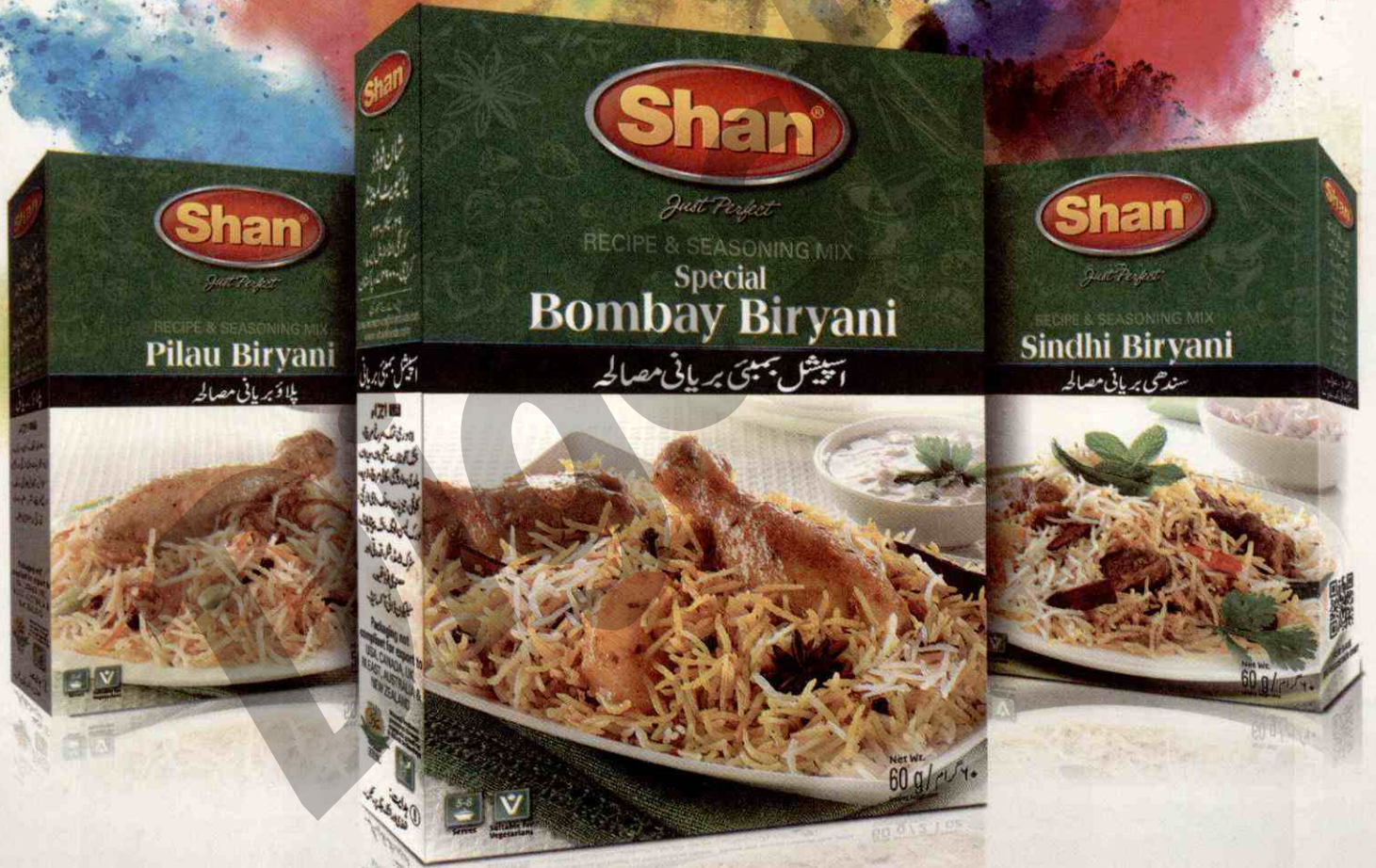
”صرف دال بزی یا گوشت دھونے دھلانے اور برتن دھونے کے لئے ایک مددگار ہے باقی گروسری خریدنے، سبزیاں کاٹنے، پکانے، مصلالے پیسے یا خریدنے کی اور پھر صحیح مقررہ پیتاؤں اور ان کے ساتھ اپنے اسٹیر میں اسٹور کرنے کی مکمل ذمہ داری میری اپنی ہے۔ اسی لئے میں بڑی دھوقوں یا زیادہ مقدار میں کھانوں کا آرڈر نہیں لیتی۔ کام بس اتنا ہی کرتی ہوں جتنا اپنے آپ سے سنبھل سکے کیونکہ NGO کی ٹریڈر بھی ہوں اور سیکرٹری بھی تو دن کا کچھ حصہ اس کے لئے بھی وقف کرنا اخلاقی ذمہ داری ہے۔“

”یہ کون سی این جی او ہے اور کیسے منصوبے پیش نظر رکھتی ہے؟“

”اس کا نام Connect ہے اور آج سے چار سال پہلے جب سیلاب آیا تھا تب اندرون سندھ سے 6 گاؤں ہم نے کوئلے لئے تھے ان کے گھر تعمیر کرنا، سولر پاور کی فراہمی، واش رومز، اسکول، کلینک اور دیگر سہولتوں کے ساتھ ہی زندگی کی شروعات میں ان کی مدد کی گئی۔ اب ہمارے پاس 11 گاؤں ہیں جہاں پانی کا مسئلہ تھا تو ہینڈ پمپس لگوائے گئے۔ ڈاکٹر طلعت پاشا اس این جی او کی روح رواں ہیں اور ماشاء اللہ اب تو اسے بین الاقوامی سطح پر بھی اچھی شہرت اور شناخت مل گئی ہے شروع میں ہم 7 خواتین تھیں اب ایگزیکٹو ممبرز اور ڈائریکٹرز کی تعداد بڑھ گئی ہے۔“



# عید کا پرفیکٹ مزا شان بریانی کی وسیع رینج سے ملا



شان ریسیپی بلینڈ ایکسپرٹ کے پاس ہے بریانی کی سب سے بڑی رینج  
تو بنائیں عید کا ہر دن اسپیشل، شان بریانی کی وسیع رینج کے ساتھ جس میں شامل ہیں



اپنے آپ کو تین الفاظ میں بیان کریں  
مجھے اس بات پر یقین ہے کہ میں ایک  
اچھی بیٹی، ایک عمدہ شیف اور ایک بہترین  
ماں ہوں۔

ان تین میں سے آپ کے لئے سب سے  
زیادہ مشکل کردار کون سا رہا ہے؟

بے شک اپنی اولاد کے لئے سب سے  
اچھی ماں بننا۔ میں نے ہمیشہ سے یہی مانا  
ہے کہ ایک ماں اور اس کے بچے کا رشتہ ہر  
حقیقت، ہر معمول اور ہر روایت سے  
بڑھ کر ہے۔ مامتا دل اور دماغ کی ایک  
مسلل جنگ ہے۔ میں اپنے بچوں کو  
کبھی ہاں اور کبھی نہ کہنے کی جدوجہد کرتی  
رہی۔ وہ دن بھی تھا جب میں نے کچھل  
کر اپنے بچوں کی ہر بات مانی جبکہ وہ جیسے  
جیسے بڑے ہوتے گئے، میں سخت ہوتی



گئی۔ مجھے لگتا ہے کہ ایک اولاد بننا اولاد پالنے سے کافی آسان کام  
ہے۔ اس کے علاوہ کھانے کے لئے میرے جنون نے مجھے ایک شیف  
بنا دیا۔ تاہم میری زندگی کا سب سے مشکل مرحلہ ایک ماں بننا رہا ہے۔

اپنے بچوں کے بارے میں کچھ بتائیں۔ ان کی پرورش میں آپ کے  
لئے سب سے زیادہ فکر کی کون سی بات تھی؟

میرے بچے میری آنکھوں کے تارے ہیں۔ میری زندگی ان کے آنے  
سے جھوم اٹھی۔ ہر چیز ان ہی کے گرد گھومتی تھی۔ ان کے بچپن سے لے  
کر آج تک کے سالوں نے مجھے مکمل طور پر ایک مختلف انسان بنا دیا۔  
میں اپنے آپ کو بہتر طور پر پہچاننے لگی۔ ایک شیف ہونے کی حیثیت  
سے میرے لئے حفظانِ صحت کی ہمیشہ اہمیت رہی ہے جبکہ بچوں کی  
پرورش ایک بالکل مختلف معاملہ ہے۔ میں اس بات کا خاص خیال رکھتی  
ہوں کہ کچن میں کام کرتے وقت میں ایک صاف ایپرن پہنوں،  
میرے ناخن چھوٹے ہوں، کچن کاؤنٹر خشک رکھوں، جراثیم سے  
پاک برتن استعمال کروں اور جاتے ہوئے ان کو دھو کر رکھ جاؤں۔

# شیف شائے

## کسی بھی چیلنج سے ڈرنے کا No چانس!



آپ اپنی پیشہ ورانہ اور ذاتی زندگی کے درمیان توازن کیسے رکھتی ہیں؟  
بالکل ویسے ہی جیسے تھائی کھانے میں کھٹے میٹھے اور نمکین ذائقوں میں  
توازن پیدا کیا جاتا ہے۔ تھوڑی بہت ترتیب سے بہترین نتائج حاصل  
کیئے جاسکتے ہیں۔

### پروفیشنل لائف میں آج کل کیا ہو رہا ہے؟

میرے کو کنگ شوز جاری ہیں اور آپ بہت جلد مجھے ایک کو کنگ شو میں  
جج کے طور پر بھی دیکھیں گے۔  
میری 101 ریسپیریکمل  
ہو گئی ہیں اور  
اب میں ایک  
پیشہ کی تلاش  
میں ہوں۔

### اپنی فینز کے لئے آخر میں کوئی متاثر کن الفاظ؟

اپنے اوپر بھروسہ رکھیں  
اور سب کچھ کر  
دکھائیں۔ آپ جو بھی  
کرنا چاہتی ہیں، اس  
میں سب سے بہتر  
اور دوسری خواتین کی  
اچھا کھائیں اور صحت



ہونے کی آرزو کریں  
حوصلہ افزائی کریں۔  
مندرجہ میں کیونکہ آپ اپنے خاندان کا دل ہیں۔

تصور کریں کہ میں اپنے بچوں کے ساتھ کیسی ہوں گی؟ یہ ایک سخت  
معمول ہے لیکن اس پر میں نے آج تک سمجھوتہ نہیں کیا۔

### آپ اس مسئلے اور اس سے وابستہ دیگر مسائل سے کیسے نبرد آزما ہوتی ہیں؟

میں نے سیکڑوں ایسے کھانے بنائے ہیں جن میں 140 لگ اشیا استعمال  
ہوتی ہیں، تو میں اپنے بچے کی پیدائش پر بھی اچھی طرح تیار تھی۔ میں  
اپنی شیف ہونے کی مہارت اور صلاحیتوں کو استعمال کرتے ہوئے اپنے  
بچوں کی صحت کا خیال رکھتی ہوں جیسے پابندیء  
وقت کا نظام اور صفائی۔ میں خاص طور پر  
اپنے بچوں کے پٹروں کی صفائی، کمرے  
کی صفائی، ان کے لئے کھانا  
بنانے اور ان کے کھانے کے برتنوں  
کو اینٹی بیکٹیریل ڈش واش سے  
دھونے کی ذمہ داری خود اٹھاتی ہوں۔

اس کے علاوہ میں آج بھی گھریلو ٹونکے اور روایتی ترکیبوں کی بڑی  
پرستار ہوں۔ مثال کے طور پر یہ کافی دلچسپ بات ہے کہ صدیوں  
سے جراثیم سے لڑنے والا نیم، حال ہی میں ایک ڈش واشنگ بار میں  
جدید طریقے سے شامل کیا گیا ہے۔ میں ذاتی طور پر سمجھتی ہوں کہ  
ایسی جدت ہم جیسی مصروف خواتین کے لئے بہترین ہے جو اپنے  
خاندان کی صحت کا خیال رکھنے کے لئے اعلیٰ معیار سہولت کے ساتھ  
چاہتی ہیں۔



نیا Vim نیم بار  
جراثیم کا NO چانس!



جراثیم ہٹائے 99% تک  
www.pdfbooksfree.pk



## جھرنوں کے لہجے میں باتیں کرتی وادیاں

وادئ کونش اور وادی لپیہ خوش رنگ نظارے پیش کرتی ہیں

اللہ تبارک و تعالیٰ نے پاکستان کے شمالی علاقہ جات کو قدرتی حسن سے مالا مال کرتے وقت بڑی فیاضی سے کام لیا ہے۔ یہاں کیا نہیں ہے دریا، جھیلیں، سمندر، فلک یوس پہاڑ، ہریالی اور بے پناہ قدرتی حسن سیاحوں کے لئے پرکشش مقامات ہیں۔

مانسہرہ کے ان پھلوں کو دیا جاتا۔ یہاں جاسیے تو کشش، خوبانی، انجیر اور شہد کی سوغات لے کر لوٹنے لگے۔ موسم گرما میں جہاں رات کے وقت لحاف اوڑھنے کی ضرورت پیش آ سکتی ہے۔ اگر سردیوں کے موسم میں کوئی یہاں جائے تو برف سے ڈھکے پہاڑ اور غل کے علاقے سے گزرتا ہوا دریا جسے مقامی لوگ دریائے کونش کہتے ہیں اس کا برقیلا پانی بھی قدرت کا شاہکار معلوم ہوتا ہے۔ یہ دریا اس وادی کی دلکشی اور بھی دوچند کر دیتا ہے۔ جغرافیائی لحاظ سے یہ خوش قسمتی ہے کہ وادی کے گرد و نواح میں جنگلات، پہاڑ اور خوبصورت گل کھاتے ندی نالے غرضیکہ کیا نہیں ہے۔ شاہراہ قراقرم کے دونوں جانب واقع اس وادی کے مشرق میں درہ بھوگر منگ، مغرب میں گاؤں کھمیل، اوگی، شیر گڑھ اور تربیلا کے

ہوتی ہوئی حسن ابدال کے مقام پر جی ٹی روڈ سے ملتی ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے سیر و سیاحت کے صفحات پر آپ وادی کاغان، نارن، شوگران اور جھیل سیف الملوک کا ذکر پڑ چکے ہیں۔ آج مانسہرہ کی وادی کونش کا تعارف حاصل کرتے چلیں۔ مانسہرہ کے شمال میں اسلام آباد سے 150 اور مانسہرہ سے 50 کلومیٹر کے فاصلے پر واقع یہ وادی نہایت سرسبز و شاداب ہے۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ یہاں کیسری رنگ کے پہاڑ اور صنوبر کے درخت آپ کو خوش آمدید کہتے ہیں۔ راستے میں گل کھاتی ندیاں اور سانپ کی طرح گل کھاتی سرکیں ایسا لگتا ہے ہمارے ساتھ ساتھ قدم ملا کے چل رہی ہیں۔ آڑو، نارنگی اور سیبوں کے وہ رنگ اور ڈانٹے جو آپ نے کراچی اور لاہور میں نہ دیکھے ہوں یعنی اگر درجہ اول سے بھی بڑھ کر کوئی درجہ ہوتا تو

ضلع مانسہرہ بھی ایسے ہی فطرتی نظاروں سے بھرا پڑا علاقہ ہے۔ مانسہرہ کے شمال میں دیا میر اور کوہستان، جنوب میں ایبٹ آباد مغربی حصے میں سوات، شمال مشرق میں بگرام اور مشرق میں آزاد کشمیر کی وادی نیلم ہے۔ مانسہرہ کو شمالی علاقہ جات کا دروازہ کہا جاتا ہے۔ شاہراہ ریشم بھی اسی ضلع سے گزرتی ہے جو چین کے صوبے سن کیا نگ کے شہر کاشغر سے شروع ہوتی ہے اور ہنزہ، نگر، گلگت، واسو، بشام، بگرام، ہری پور اور مانسہرہ سے

شاہراہ قراقرم

آزاد کشمیر





مقامات ہیں۔ مانسہرہ شہر میں ہزارہ یونیورسٹی ہے۔ آج پاکستان کے ہر بڑے شہر میں مانسہرہ کے افراد روزگاری غرض سے مقیم ہیں۔ یہ لوگ اس قدر صحت افزا مقام کو چھوڑ کر جس گرمی اور گھٹن والے بڑے شہروں میں آئے ہیں یہ تصور کرتے ہی ان بے چارے لوگوں پر رحم آتا ہے۔ اگر ہماری حکومتیں مقامی سیاحت اور صنعتوں کو فروغ دیں، وہاں تعلیم اور روزگار کے مواقع پیدا کریں تو بڑے شہروں پر آبادی کا بوجھ بھی کم ہوگا اور یہ جنت نظیر وادیاں سوئٹزر لینڈ اور کینیڈا کی مانند سیاحوں کی توجہ بھی حاصل کر لیں گی۔

### وادی لیپہ... سیاحوں کی منتظر وادی

اسلام آباد سے 143 کلومیٹر دور، آزاد جموں و کشمیر کی سب سے زیادہ ولا ویز اور محو کن یہ وادی اب تک نگاہوں سے اوجھل کیوں رہی۔ یہاں جنگلی حیات، قدرتی جھیلیں، گنگنائی آبشاریں، معدنیات اور صنوبر و چڑ کے درخت موجود ہیں۔

یہ وادی متعدد دیہات پر مشتمل ہے جن میں لیپہ، ریشیاں، داؤ خان اور چھانانیاں زیادہ مشہور ہیں۔ اس وادی کی چھری بہت عمدہ رنگ اور ڈانٹے دار ہے۔ یہاں سیب کی مختلف قسمیں ملتی ہیں جن میں گولڈن، ڈیلیشس، کالا کونگ، بہت معروف ہیں۔ لوگوں کا پیشہ زراعت اور بکریاں چرانا ہے۔ گھروں کے باہر کچن گارڈننگ کا عام رواج ہے۔ شائع یہاں خوب لگائے جاتے ہیں۔ مقامی خواتین انہیں سکھا کر سال بھر کے لئے محفوظ کر لیتی ہیں۔

لیپہ ویلی میں داخل ہونے کا راستہ مظفر آباد کے مغرب میں 67 کلومیٹر کے فاصلے پر 1674 میٹر بلند ریشیاں کا علاقہ بھی دل موہ لیتا ہے۔ یہاں دریائے جہلم کی شوریدہ لہریں آپ کو مہموت کر کے رکھ دیں گی۔

وادی کے قلب میں لیپہ گاؤں کے ہرے بھرے کھیتوں میں چاول

کنٹرول لائن کے دائیں جانب زیارت کا مقام ہے۔ وادی لیپہ ایک جانب سے تو اتنی قریب ہے کہ لائن آف کنٹرول بننے سے پہلے لوگ یہاں پیدل ہی چل کر وادی نیلم کے راستے مظفر آباد چلے جاتے تھے۔ سردیوں میں ڈالہ باری کا لطف اٹھایا جاسکتا ہے مگر ہم بتاتے چلیں کہ شدید برفباری کے دنوں میں 5 ماہ تک زمینی رابطہ منقطع ہو جاتا ہے۔

حال ہی میں ریشیاں سے لیپہ منسلک سڑکوں کی تعمیر اور قیمتی معدنیات کے ذخائر کے منصوبے کا آغاز کرنے کا اعلان کیا گیا ہے۔ حیرت انگیز کامریہ ہے کہ اب تک قیمتی معدنیات کے ذخائر کا علم حکومتوں کو تھا مگر منسل بنانے یا زیر زمین ذخائر کو دریافت کرنے کے ضمن میں کوئی پیش رفت نہیں کی گئی۔ یہ وہی وادی لیپہ ہے جس کے سینکڑوں جوان ارض پاک کی دھرتی کو بچانے کے لئے جام شہادت نوش کر چکے ہیں۔ قدرتی حسن سے مالا مال، یہ حسین شاہکار، دشوار گزار راستوں میں مقید سے ہو کر رہ گئے ہیں۔ اگر یہاں بھی ترقی ہو تو معدنیات کے خزانے کے ساتھ ساتھ سیاحت کے شعبے کو بھی فائدہ ہونے کے امکان کو رد نہیں کیا جاسکتا۔

اگائے جاتے ہیں۔ یہاں مکانات کی تعمیر میں لکڑی کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ یہاں تک کہ گھروں کی بنیادیں بھی لکڑی کے شہتیروں پر رکھی جاتی ہیں۔

یہاں جانے کا بہترین وقت مئی تا

نومبر ہے۔ چونکہ یہ علاقہ لائن آف کنٹرول کے قریب ہے لہذا

داخلے کے لئے بٹیاں بالامیں

ڈپٹی کمشنر کے دفتر سے این او سی

لیٹا پڑتا ہے اور اس کے لئے

چلتے وقت اپنا اصلی شناختی

کارڈ ضرور اپنے ہمراہ

رکھے۔ ریشیاں کی چیک

پوسٹ پر تلاشی بھی لی جاتی

ہے۔

### وادی لیپا





## کونگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

میرے بال بہت گھنے ہیں اور ان میں ہلکا سا کرل بھی ہے اس لئے میں بہت اچھے ہینر اسٹائل نہیں بنا سکتی، کوئی بھی ہینر اسٹائل بنانے سے پہلے بالوں کو سیدھا کرنا پڑتا ہے اور تیار ہونے میں وقت لگتا ہے۔  
مریم جاوید... ٹیڈا الہیہ



پہلے تو یہ طے کرنا ہوگا کہ اچھے ہینر اسٹائل سے کیا مراد ہے؟ آپ کے لئے اچھا ہینر اسٹائل وہ ہے جو آپ کے چہرے اور بالوں کی ساخت کے لئے موزوں ہو۔ ہلکے کرل والے بالوں کے لئے پونی ٹیل اور چوٹی بہترین ہیں یہ دونوں اسٹائل گول، بیضی، ٹرائی اینگل فیس اور انورٹڈ ٹرائی اینگل فیس سب کے لئے موزوں رہتے ہیں۔ آخرالذکر شپ

کے چہرے پر ہلکے کرل والے بال سائیز کی مانگ کے ساتھ کٹ رکھے جائیں تو بھی بھلے لگتے ہیں۔ اسی طرح پونی بنا کر اس کو بیل دے کر جوڑا بنالیں۔ سر کی پشت پر درمیان سے ذرا اونچا جوڑا درمیانی عمر کی لڑکیوں پر اچھا لگتا ہے جبکہ سلجھے ہوئے بالوں سے سر کی پشت کے درمیان نفاست سے بنایا گیا بن آپ کو پرفیشنل انداز اور چاق و چوبند ہونے کا تاثر دیتا ہے اسے ملٹری بن بھی کہتے ہیں۔ صفائی سے بنائے اور بو پنی لگا کر بالوں کی نوکیں نکلنے سے بچنے کے لئے چاہیں تو اس پر ہینر نیٹ لگائیں یا ہلکا سا ہینر اسپرے کر لیں۔ اسی طرح پونی ٹیل بنا کر چھوٹی چھوٹی لٹوں کو ایک ایک کر کے ٹوٹ کر لیں اور فوٹوں کی طرف سے درمیان کی جانب ٹوٹ کرنے کے بعد پن لگا دیں اسی طرح تمام بالوں کو ٹوٹ کر کے پن لگائیں اور ہینر اسپرے کر لیں۔ یہ اسٹائل بھی کرلی بالوں میں کافی آسانی سے تیار ہو جاتا ہے اسے کرلی بن کہتے ہیں دیکھا جائے تو چوٹی سب سے خوبصورت ہینر اسٹائل ہے اسے بھی آپ مختلف انداز میں بنا کر دیکھیں آپ پر ضرور سوٹ کرے گی۔

آپ اس ملائی بنا کر بیٹھے دودھ میں ڈال کر پکائی ہوں لیکن پھر بھی وہ سخت رہتی ہیں، زیادہ دیر پکاؤں تو خراب ہو جاتی ہیں۔  
عائشہ ریاض... کوٹری



آپ نے لکھا نہیں کہ رس ملائی ملک پاؤڈر سے بناتی ہیں یا پھر دودھ میں ٹائری، لیموں کا رس یا سرکہ شامل کر کے پھینے تیار کرتی ہیں اور پھر اس سے رس ملائی بناتی ہیں۔ بہر حال اگر ملک پاؤڈر سے بناتی ہیں تو اس میں انڈے کی سفیدی کو پھینٹ کر ملائیں اور میدہ یا سوچی جو بھی استعمال کر رہی ہیں اس کی مقدار کم کر لیں ایک کپ ملک پاؤڈر میں ایک کھانے کا چمچ بھر

کر بنا پتی گھی ملا لیا کریں۔ کاڑھے ہوئے بیٹھے دودھ میں ابال آنے کے ساتھ ہی آٹھ مکی کرنے کے بعد رس ملائی شامل کریں اتنی دیر پکائیں کہ رس ملائیاں سطح پر آجائیں اور پھول جائیں۔ ٹھنڈی کر کے سرور کریں نیز اس ترکیب میں بیکنگ پاؤڈر بھی شامل کیا جاتا ہے اور اگر آپ دودھ سے پھینے بنا کر رس ملائی تیار کرتی ہیں تو پھر بیٹھے دودھ میں شامل کرنے سے قبل شیرے میں پکائیں۔ ایک کلو دودھ کے پھینے سے تیار کی گئی رس ملائی کے لئے تیار کئے گئے شیرے میں تین سے چار عدد دھنوں کے بیج نکال کر پانی میں پکا کر چھان لیں۔ ان کا پانی تھوڑا تھوڑا شیرے میں شامل کریں اور شیرہ مکی آٹھ پر پکائیں جھاگ بن جائیں تو اس میں رس ملائی شامل کر لیں اور اتنی دیر پکائیں کہ پھول لگیں۔ اب ایک رس ملائی کو سادہ پانی میں ڈال کر چیک کر لیں۔ اگر وہ پانی کی سطح پر رہے تو اس کا مطلب ہے کہ شیرے میں مزید پکانے کی ضرورت نہیں اور پانی کی تہہ میں ڈوب جائے تو تھوڑا مزید پکائیں۔ آخر میں تمام رس ملائیاں سادہ پانی میں بھگو دیں۔ آدھا گھنٹہ بعد زنی سے دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے درمیان نچوڑ کر بیٹھے دودھ میں شامل کریں۔ ٹھنڈا کرنے کے بعد سرو کریں۔

آپا ہارے ہاں چند ربال کر پکائے جاتے ہیں اس کی وجہ سے ان کا رنگ اور ذائقہ پکے ہو جاتے ہیں جتنا بھی بھون کر پکاؤں ذائقہ نہیں آتا چند ربالنے کا صحیح طریقہ بتادیں؟ آمنہ ظلیل... ملتان

اگر کسی کھانے میں چند ربال ہاں شامل کرنا ہوں تو اس کا درست طریقہ یہ ہے کہ ان کے پتوں کو کاٹ کر علیحدہ کر دیں اور چند رپانی میں کچھ دیر بھگو کر اچھی طرح مل کر صاف دھولیں۔ اب بغیر چھلکا اتارے انہیں ایلنے ہوئے پانی میں ڈال کر ابالیں اس دوران بہت تھوڑی مقدار میں چنگی بھر بیٹھا سوڈا شامل کر دیں۔ درمیان آٹھ پر پکے دیں یہاں تک کہ گل جائیں۔



ٹھنڈا ہونے پر چھلکا اتار کر قیتلے یا سلاکس جیسے چاہیں کاٹ لیں اور اپنی پسندیدہ ڈش تیار کر لیں۔ چند ربال بھر پور غذائیت حاصل کرنے کے لئے بہترین ہوتا ہے کہ بغیر بالے پکائے جائیں۔ انہیں چھیل کر مومے شش میں کش کرنے کے بعد کچی بزیوں کی سلاڈ میں بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔ لذت اور غذائیت سے بھر پور سلاڈ تیار ہوگی، اس بات کا

آپا ہارے گھر کے اطراف میں کچھ کچی زمین ہے جہاں پانی وغیرہ اکٹھا ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے گھر میں کھیاں بہت آتی ہیں دیگر مقامات پر تو فائل وغیرہ چھڑک کر گزرا کر لیا جاتا ہے لیکن جب کھانے کا دستور خوان لگایا جاتا ہے تو وہاں بھی کھانے پر آ جاتی ہیں مجھے کیا کرنا چاہئے؟  
مار یہ سلطان... حیدر آباد

دستور خوان پر کھانا سرو کرنے سے قبل چھوٹی کٹوریوں میں برف کی چند ڈلیاں رکھ کر ان پر پودینہ کی چٹیاں چھڑک دیں اب دیگر اشیاء رکھیں، ہو سکے تو کھانے کی ٹیبل کو نمک کے پانی میں بھگوئے ہوئے ڈسٹر سے صاف کر دیا کیجئے اس طرح بھی اسپر کھیاں اُسکی نہیں ہونگی۔ نیز کچی زمین کے نزدیکی حصوں پر ہو سکے تو خشک چونا چھڑک دیا کیجئے۔ اس سے



بھی چھروں اور کھیتوں کی افزائش میں بہت حد تک کی واقع ہوتی ہے۔



بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں اور چھلنی سے چھان لیں اور کچھ دیر بعد دوبارہ دونوں کو ملا کر بلینڈر میں بلینڈ کر لیں۔ یہ عمل تین مرتبہ دہرائیں۔ آخر میں ناریل چھان کر علیحدہ کر دیں اور کوکونٹ ملک محفوظ کر لیں۔ اسے پینا کو لاڈا، کوکونٹ رائس اور کری بنانے میں استعمال کیا جاسکتا ہے بہتر ہے کہ ہر مرتبہ استعمال کے لئے تازہ بنائیں۔

میرے ہونٹوں کے کنارے اکثر سیاہی مائل ہو جاتے ہیں اسی طرح ہونٹ بھی اکثر بدرنگ لگتے ہیں اس سلسلے میں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔  
فوزیہ خورشید... لاہور



اس کیفیت کو ہائپر پگمنٹیشن کہتے ہیں اس کے لئے بہتر ہوگا کہ معالج سے معائنہ کروالیں بہت تیز ذائقوں والی غذائی اشیاء، پودینہ اور منٹ کے ذائقہ کی چٹوٹ، ٹوٹھ پیٹ، منہ میں پیدا ہونے والا لعاب، غصہ سے تیار کی گئی غذاؤں کا بکثرت استعمال اس کی عام وجوہات میں شامل ہے لہذا ان اشیاء کے استعمال میں بہت احتیاط کیجئے، اینگلور کلائنکس کی وجوہات میں جسم

میں فولاد اور ضروری دوا منور اور منور لڑکی کی بھی شامل ہے کئی مرتبہ یہ کیفیت فنگل انفیکشن کے سبب بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا معالج کی رہنمائی بے حد ضروری ہے ہونٹوں پر زبان پھیرنے کی عادت ہو تو فوراً ترک کر دیں۔ رات کو دانت صاف کرنے اور منہ دھونے کے بعد لپ بام لگائیں۔ ڈاکٹر کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کریں۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### وزر تپ

اس کوئیسٹ میں پہلی پوزیشن شائستہ انجم (لاہور) نے حاصل کی۔

مرچوں کی جلن سے ہاتھوں کو محفوظ رکھنا ہو تو مرچیں کانٹے سے پہلے ہاتھوں پر تھوڑا سا ڈالڈا کوکونٹ آئل مل لیا جائے تو ہاتھوں پر جلن نہیں ہوتی

اس ماہ کے کوئیسٹ میں ماریہ جبار، عمر کوٹ اور علیکلیہ حیدر، ملتان رزراپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ پنی اوپنکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی لک بک ٹکٹیشن۔



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

خیال رکھئے کہ سلاہ میں چند سب سے آخر میں سر و کرتے وقت شامل کئے جائیں اس طرح ان کا رنگ دوسری سبزیوں پر نہیں آئے گا اور سلاہ کی خوبصورتی برقرار رہے گی۔

آپاچرے کی جلد کی نگہداشت کے لئے بازار میں بہت سی مصنوعات دستیاب ہیں لیکن اتنے ہی زیادہ مسائل بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ کیا ان کا استعمال اس کی وجہ ہے یا پھر ہم ان کے انتخاب میں غلطی کرتے ہیں واضح کر دیجئے اور درست نگہداشت کا طریقہ بھی بتادیں۔  
عائشہ مختار... مظفر گڑھ



آپ کی بات کسی حد تک درست ہے اول ان معنوں میں کہ بے شمار مصنوعات کی موجودگی میں درست انتخاب بے حد ضروری ہو جاتا ہے۔ ان مصنوعات کے حوالے سے کئے جانے والے پرکشش دعوے کی مرتبہ ہمیں ایسی اشیاء کی خریداری کی جانب مائل کرتے ہیں جن کی ہمیں یا تو ضرورت نہیں ہوتی یا پھر وہ ہماری جلد سے مطابقت نہیں رکھتیں یہ

صورتحال زیادہ نقصان دہ ہو سکتی ہے۔ لہذا اپنی جلد کے بارے میں آپ کا اندازہ انتہائی درست ہونا ضروری ہے جس طرح صحت کے حوالے سے یہ خطرناک رجحان عام ہے کہ جس دوا کے استعمال سے کسی مرلیٹن کو افادہ ہوتے دیکھا اسے بلا ترڈ استعمال کر لیا جائے۔ اسی طرح ان مصنوعات کے انتخاب میں بھی یہ رویہ دیکھنے میں آتا ہے جو کہ مناسب نہیں ہے جلد کے نگہداشت کا پہلا اصول یہ ہے کہ اسے صاف ستھرا رکھا جائے یعنی باقاعدگی کے ساتھ صابن سویرے اور رات کو سوتے وقت منہ دھونا عادت بنالیں۔ اس کے علاوہ ضرورت نہ ہو تو میک اپ چہرے پر ہرگز مت رہنے دیں۔ رات کو میک اپ اتارے بغیر سونا بہت نقصان دہ ہوتا ہے اس کے بعد سب سے اہم ٹونر کا استعمال جو کہ اگرچہ لازمی نہ ہو لیکن مفید ضرور ہے۔ یہ منہ ہاتھ دھونے کے یا پھر گلیسرنگ کے بعد درجہ جانے والی کثافت یا گرد وغبار کو صاف کرتا ہے اس کے بعد میچرائزر کا استعمال زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔ درمیانی عمری سے جلد پر موجود مردہ جلد کے ذرات خارج ہونے لگتے ہیں۔ ان کی صفائی بہت ضروری ہے اس کے لئے اسکرُب کیجئے۔ اس ضمن میں بہت بڑے ذرات کی بنسبت باریک ذرات پر مشتمل اسکرُب بہتر ہے یہ جلد پر خراش پڑنے کے خطرے کو کم کرتا ہے پھر بھی احتیاط سے اسکرُب کرنا ضروری ہے۔ آخر میں ماسک لگایا جاتا ہے ان تمام مقاصد کے لئے اپنی جلد سے مطابقت رکھنے والی قابل اعتماد کیمنی کی تیاری ہوئی مصنوعات کا انتخاب کیجئے یا پھر گھر پر موجود اجزاء سے تیار کئے گئے ٹونر، میچرائزر، گلیسر، اسکرُب اور ماسک استعمال کیجئے لیکن یہ سب اسی صورت میں کارگر ہوگا جبکہ متوازن خوراک، مناسب مقدار میں پانی، پوری نیند، تازہ آب و ہوا میں چہل قدمی یا ورزش کا باقاعدگی کے ساتھ اہتمام کیا جائے اور حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی بسر کی جائے۔

آپ آج کل کھانوں میں کوکونٹ ملک استعمال کیا جاتا ہے کیا گھر پر تیار کیا گیا کوکونٹ ملک ٹھیک رہتا ہے اگر ایسا ہے تو اس کی تیاری کا کوئی آسان طریقہ بھی بتادیں۔ عالیہ منور... فیصل آباد

جی ہاں! آپ نے درست لکھا ہے کوکونٹ ملک گھر پر بھی تیار کیا جاسکتا ہے اس کے لئے بہتر ہے کہ تازہ ناریل کوکس کر کے استعمال کریں۔ دو کپ کس کیا ہوا تازہ ناریل 4 کپ پانی میں بھگو دیں، آدھ گھنٹہ کے بعد





## ہنر کاری کے دلکش نمونے

### چتری، مکیش اور گوٹے سے سبج لباس

### زینب پیرزادہ سے ملے

شاہین ملک

سنہری تاروں کے تانے بانے میں، جن کو آتے ہیں صورت گری کے ہنران ستاروں میں ایک نام خاتون دستکار زینب پیرزادہ کا ہے۔ عید کا جوڑا ہو، عزیز رشتے داروں کے تحائف ہوں، شادیوں کے پہناوے ہوں، سہمیائے میں لینے دینے کے لئے جوڑے ساور زیور ہوں ان کی ذمہ داری گھر کی خواتین پر عائد ہوتی ہے۔ ماہ رمضان سے قبل خواتین ان تہواروں کی تیاریاں مکمل کر لیتا چاہتی ہیں اور انہی دنوں وہ بازاروں کے ساتھ ساتھ مقامی میلوں اور ہوٹلوں میں منعقد ہونے والی نمائشوں میں شرکت کرتی ہیں کہ ممکن ہے کہیں کوئی منفرد چیز نظر آ جائے۔

مجھے یہ بتاتے ہوئے شرم بھی آتی ہے کہ کچھ لوگ ان کارگروں کو معقول حد تک معاوضہ نہیں دیتے اور کراچی یا لاہور اور اسلام آباد جا کر مہنگے داموں ان کی محنت بیچتے ہیں۔ میں اپنی حد تک کوشش کر رہی ہوں کہ ان ہنرمند خواتین کی حوصلہ افزائی کروں کیونکہ ان کے پاس پلیٹ فارم کوئی نہیں صرف ایک فن ہے ایک ہنر ہے جو ان کی انگلیاں اور ہاتھ جانتے ہیں اس لئے ان کا ہاتھ تھامنا چاہئے تاکہ دستکمال میں شریک ہوں۔“

”آپ کی نمائش میں بے پوری، زرقون کے نہایت عمدہ اور نفیس زیور بھی رکھے دیکھے۔ کیا یہ تمام کے تمام انڈین ہیں یا پاکستانی بھی ہیں؟“

”پاکستانی زیورات کی تعداد زیادہ ہے جبکہ انڈین جیولری بھی ہے۔ میں اسی گن سے ستاروں کے ساتھ رابطے میں رہتی ہوں۔ کچھ پرانی کتابیں اور زیور دکھا کے ویسے بولتی ہوں اور کچھ بٹے ہوئے بھی خریدتی ہوں جنہیں جوڑوں کی میچنگ کر کے رکھتی ہوں۔“

”آپ نے اس شوق کو کیوں کر اپنایا؟ آپ ذاتی تشہیر بھی نہیں کرتیں اور اب کیسا مستقبل دیکھتی ہیں؟“

”دیکھنے میں نے یہ کام فرصت کے ایک مشغلے کے طور پر شروع کیا تھا۔ میرے بچے بڑے ہو گئے ہیں ان کی اپنی اپنی سرگرمیاں اور تعلیمی مصروفیات ہیں۔ میرے گمان میں بھی نہیں تھا کہ چار برسوں تک مسلسل کامیاب نمائشیں کر سوں گی اور ہر نمائش کے بعد بھی توانائی محسوس کروں گی۔ دراصل میں اب بھی اسے مشغلے کے طور پر جاری رکھے ہوئے ہوں میں عمر کے اس حصے میں ہوں جب اداسی اور تنہائی دور کرنے کے لئے دوست بنانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ میں اسی لئے کسی کی مدد کرنا، کسی کے کام آنا اور دوستوں کا حلقہ وسیع کرنا چاہتی ہوں۔ اس لئے ذاتی تشہیر میرے نزدیک کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔ کام اہمیت رکھتا ہے اور میں تمام بہنوں سے کہنا چاہوں گی کہ کوئی صحت مند سرگرمی اختیار کر کے اپنے اطہمینان کے ساتھ ساتھ کنبے کی کفالت بھی کی جاسکتی ہے۔ مجھے ان ٹانگوں، جوڑوں کے رنگوں اور زیوروں کو بنانے، سنوارنے اور نکٹش کی خدمت میں پیش کرنے سے قلبی سکون ملتا ہے اور تجارت تو ہمارے مذہب میں بھی پسندیدہ ذریعہ معاش ہے۔“

حال ہی میں زینب پیرزادہ نے مقامی ہوٹل میں اپنے ملبوسات اور زیورات کی نمائش کی۔ گرمیوں میں آنے والی عید اور شادیوں کے لئے ہلکے پھلکے اور نہایت بھاری جوڑوں کے لئے یہاں خواتین کا تانتا بندھا دیکھ کر لان کی نمائش یاد آگئی۔ بہر حال آج ذکر ہو جائے زینب پیرزادہ کے چتری، مکیش، گونا اور چمن والے جوڑوں کا، نرم و ملائم ریشمی کپڑے پر ایک سے زائد رنگوں اور مختلف زیوروں کے ساتھ بنی چتری آپ کو جن کارنگروں کی یہاں دستیاب ہوتی ہے کم از کم کراچی کے بڑے بازاروں اور رنگریزوں کے پاس تو ناپید ہے۔

”زینب اس درجہ انفرادیت کا راز کیا ہے؟“

”میں اپنے کام میں نکھار کے لئے دستکاروں کی کھوج میں رہتی ہوں۔ اندرون سندھ، پنجاب اور بلوچستان میں جہاں کہیں مجھے کسی خاص ٹانگے کی ماہر خواتین مل جاتی ہیں۔ میں ان سے معاوضہ طے کر کے کام کرواتی ہوں۔ میرے کام میں آپ کو کٹھن اور کڑوری اسی لئے نظر نہیں آتی۔ اس ضمن میں





## گلدان اور مرتبان

بڑھاتے ہیں گھر کی شان

درخشاں فاروقی

شاندار سجایا گھر عورت کا خواب ہے جس کی تعبیر کے لئے اس کا بس نہیں چلتا کہ آرائشی اشیاء کا ڈھیر لگا دے۔ سوال صرف یہ اٹھتا ہے کہ آپ کتنی تخلیقی اور رکھتی ہیں۔ گلدان اور مرتبان ہمہ صفت آرائشی اشیاء ہیں یہ نہ صرف گھر بلکہ چھوٹے اور بڑے تجارتی اور کاروباری مراکز میں بھی سجائے جاتے ہیں کہیں تازہ پھولوں، مٹی پلانٹ اور دیگر زیر سایہ رہنے والے پودوں کی شکل میں تو کہیں ری سائیکلڈ کاغذ کے میٹرل میں، یعنی ایک نہیں ہزاروں اقسام میں دستیاب ہوتے ہیں۔ مٹی گھروں اور تجارتی یا تعلیمی اداروں میں استعمال ہونے والے گلدانوں میں فرق ہوتا ہے۔ گھروں میں آپ طویل گزرگاہوں یعنی راہداریوں میں طویل القامت مرتبان اور گلدان رکھتے ہیں۔ گھر کے دوسرے گوشوں میں مختصر جگہ گھیرنے والے گلدان رکھتی ہیں تاہم یہ گولائی، مستطیل، چوکور یا مخروطی انداز کے ہوں یا نہ ہوں یہ انتخاب آپ کے اپنے انفرادی ذوق کو ظاہر کرتے ہیں۔

سینئر ہیں

نہ گھیریں تو بہتر ہے آپ یہاں پکچر فریم بھی رکھ سکتی ہیں اور لپ بھی۔ کامیٹکس کا یہاں انبار نہ لگائیں۔ عام روزمرہ کی ضرورت کی اشیاء رکھیں۔ لپ اسٹک پر فیوژم اور دیگر نازک کامیٹکس کو درازوں میں رکھیں۔ جیولری کو ڈائنٹ یا برائون لفافوں میں یا روئی میں لپیٹ کر رکھیں تاکہ اس کی آب و تاب خراب نہ ہو۔

عمومی نشست گاہ جسے گھر کے کین ہر روز شام کوئی وی دیکھنے یا بکلی پہلی گپ شپ کے لئے مخصوص کرتے ہیں یہاں کمرے کے وسط میں کافی ٹیبل پر ایک چھوٹا گلدان یا مرتبان رکھا جاتا ہے۔ یہ اکسیل، کاغذ یا تازہ پھولوں سے آراستہ کیا جاسکتا ہے۔

گلدان ہمہ صفت یعنی ورٹائل ہوتے ہیں

گلدان کے لفظ سے پہلا خیال تازہ پھولوں کی آرائش کا آتا ہے تاہم یہ ضروری نہیں آپ ان میں کسی پودے یا جھاڑی کا تنا، پھول یا پودے کی ڈنڈی یا کوئی شاخ جو ڈھل سے جڑی ہوئی ہو بھی رکھ سکتی ہیں۔ کلرڈ فوئل پیچرز کی مدد سے بنے ہوئے پھول پتے وغیرہ اور کچھ بھی اچھا نہ لگے تو کسی دھڑکے بالکل خالی بھی رکھ سکتی ہیں۔

فیلوفر اور طاق سجانے کے لئے

چھوٹے، رنگ دار ضروری نہیں کہ سنہری پاش کئے ہوں یہ بھی ضروری نہیں کہ چاندی جیسے چمکتے دسکتے روپ میں ہوں مثیلے ہوں یا نہ ہوں وہ بھی سجانے جاسکتے ہیں۔ اب کرٹل ہو یا نہ ہو سیراکس بھی اتنے ہی دلرباب اور پرکشش اسلوب رکھتے ہیں فیلوفر میں کم جگہ گھیرنے والے دواز کھے بہتر رہیں گے۔ کچھ دواز دہرے یا تہرے رنگوں میں ملتے ہیں اور کچھ خاتین یک رنگی گلدان ہی پسند کرتی ہیں لہذا اپنی پسند اور معیار کو ترجیح دیں۔

سائینڈ یا بونے کے میوؤں کی آرائش

چھوٹے طاقوں یا فیلوفر کے بعد آپ کھانے کی میز، سائینڈ یا اپنی ڈریسنگ کی میز پر بھی اگر ایک چھوٹا دواز رکھنا چاہیں تو ضرور رکھیں مگر یہ بہت زیادہ اونچے نہ ہوں اور زیادہ جگہ بھی

لان کے اطراف یا پول سائینڈ پر کیے دواز رکھے جائیں؟

یہاں Clay یا سینٹ سے بنے ہوئے ایسے طویل القامت دواز رکھیں جو بیرونی فضا کو دل آویز اور بارونق بنادیں ان میں سوکھی جھاڑیاں، سنے یا سادہ بھی رکھ سکتی ہیں۔ یہ نرسریوں پر دھاری دار، چوہنڈریل ڈیزائنوں یا لہریے دار رنگے ہوئے بھی ملتے ہیں۔ اگر دواز کے ساتھ پلاسٹک آف پیس سے بنے ہوئے پرندوں کی شبیہیں بھی سجادی جائیں تو بھلی لگتی ہیں۔

فرش پر رکھے جانے والے گلدان اور مرتبان

لاؤنج یا کسی کمرے میں رکھی سائینڈ ٹیبل کے ساتھ بڑا سا دواز رکھا جاسکتا ہے۔ ان میں Stalks یا تنے اور جھاڑیاں سجائی ہوئی بھلی لگتی ہیں اور اگر نیو شوٹس دستیاب ہو سکیں تو انہیں سجالینے دیکھنے میں دونوں ہی اچھے لگتے ہیں۔ چھوٹے سا دواز لے دواز فرش کے لئے موزوں نہیں یہ زینوں کے اطراف رکھنا چاہیں تو رکھ لیں۔ جس طرح شاعری میں وزن اور مصرعوں کے اوزان کا خیال رکھا جاتا ہے۔ اسی طرح گھریلو آرائش میں تخیل کے ساتھ جمالیاتی حسن کا ہونا بھی از حد ضروری ہے۔ کھانے کی کسی ڈش میں بھی جب تک اجزاء توازن کے ساتھ نہ استعمال کئے جائیں چیز مزے کی نہیں بنتی۔ گھرواری اور آرائش میں بھی اسی نقطہ کو مد نظر رکھئے آپ کا گھر دلکش سائناں سے کم نہیں ہوگا۔



## عید آئی ہے چلے ٹرائی سجالیں

راحت شہناز

تہواروں پر خاطر تواضع کرنی ہو یا شام کی پر تکلف چائے کا اہتمام ہمارے رہن بہن کا ایک تہذیبی معیار ہوتا ہے۔ یوں تو بے تکلف احباب کے لئے سادہ سی ٹرے میں بھی چائے اور شام کا ناشتہ پیش کیا جاسکتا ہے۔ آپ کوئی اعلیٰ نفیس کراکری نہ نکالیں۔ خوبصورت سے مگ نکال لیں۔ ان میں چائے پیش کر دیں۔ مہمان میزبان سے قریبی تعلق اسی وقت محسوس کرتے ہیں جب ان کے مابین محبت اور خلوص کا رشتہ استوار ہو۔ رویے دوستانہ اور مفاہمانہ ہوں کسی کو کسی کو نیچا دکھانے کے لئے یا عموماً فحاشی کے لئے میزبانی کا شرف نہ ادا کر رہا ہو۔ سچ ہے کہ آپس میں محبت کا سلوک، رواداری اور کسی کے لئے دیدہ و دل فرس راہ کرنا دل کی امیری کو ظاہر کرتا ہے۔ یہ بڑا پکن ہے کہ کمزور، بیمار اور کم حیثیت والے رشتے دار بھی آجائیں تو ان سے محبت اور خلوص کے لہجے میں بات کی جائے۔ ان کے مسائل اور الجھنوں کو دور کرنے کی ہر ممکنہ کوشش کی جائے۔ اس طرح رویے بہتر ہوں تو مہمان کی رفاقت میں میزبان کا وقت بھی اچھا گزرتا ہے لیکن اگر آپ عید کی گہما گہمی اور مصروفیات کی جھلک اورڑھے، بیزار سی سے عزیز و اقارب کے سامنے جائیں گی اور بے دلی سے عید ٹرائی لے کر لاؤنج یا ڈرائنگ روم میں جائیں گی یا کسی مددگار کو رعوت سے آواز دیں گی تو کم از کم عید والے دن یہ رویہ مناسب نہیں ہوگا۔ مہمانوں کی تواضع کے لئے علیحدہ کراکری اور خاص کر ٹرائی اس روز بہت کام آنے والی چیز ہے۔ آپ کو ٹرائی میں بیک وقت ناشتے کا سامان اور مشروبات لے جانے کی سہولت ہوتی ہے۔

تواضع کے لئے سب سے پہلے شیر پیش کی جاتی ہے۔ بہت سے گھرانوں میں شیر پیش کرنے کے لئے چھوٹے



### Hostess Trolley

• انگریزی زبان میں ہوسٹس خاتون میزبان کو کہتے ہیں مگر یہ خاص ٹرائی کھانا گرم رکھنے کی اضافی صلاحیت رکھتی ہے۔ مغربی ملکوں میں تو یہ 70% فیصد سے زائد لوگ اسی ٹرائی پر انحصار کرتے ہیں اور گھروں میں عام استعمال ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں بھی بعض خواتین اب اس پر انحصار کرنے لگی ہیں۔ عید جیسے تہوار کے موقع پر دن بھر مہمانوں کا تانا بانڈھا ہوتا ہے۔ اس موقع پر آپ بار بار اون کا استعمال کر کے کھانے یا ناشتے کے سامان کا اصل رنگ، خوشبو اور ذائقہ خراب تو نہ ہونے دیں گی اور نہ ہی یہ چاہیں گی کہ مہمانوں کے پر تپاک استقبال، عید یوں کی تقسیم، تیار یوں کے قصہ کہانیوں اور ملنے ملانے جیسی سرگرمیوں کو ایک طرف چھوڑ کے صرف بچن کی ہور ہیں لہذا اس مسئلے کا حل ہوسٹس ٹرائی میں ایک بار تو سرمایہ کاری کرنی ہے۔ اس میں کم از کم چار گھنٹوں تک تو کھانا گرم رہتا ہی ہے تاہم اپنے وطن کے موسم اور درجہ حرارت کو پیش نظر رکھ کر ہمارے لئے مناسب جگہی ہے کہ چار گھنٹوں سے زائد اس ٹرائی میں کھانا محفوظ نہ کریں کیونکہ مسلسل گرم کئے جانے والے کھانے خشک اور رگڑت میں بے رنگ ہو سکتے ہیں۔

### Food Warmer

گرینائٹ کے گرم پتھر کو 180C پر گرم کر کے کوئی بھی فریڈ کیا ہوا کھانا 15 منٹ میں مہمانوں کو پیش کیا جاسکتا ہے۔ آپ چائیں تو Pyrex کی ڈشز کو پتھر کے top پر رکھا جاسکتا ہے۔ یہ نہ تو ٹھنڈی ذائقہ بدلے گا۔ عرب، مشرق وسطیٰ اور یورپین ملکوں میں فوڈ وارمرز کا استعمال زیادہ دیکھا گیا ہے تاہم یہ ٹرائی کا متبادل نہیں۔ ٹرائی کو گھسیٹ کر ہر مہمان کے سامنے سرونگ کے لئے لے جایا جاسکتا ہے۔ آپ جب چاہیں حسب فحاشی چیز کا اضافہ کر سکتی ہیں۔ فوڈ وارمرز اون کا کسی حد تک متبادل ضرور ہے تاہم آپ کے مہمانان گرامی کو بروقت اور گرم گرم کھانے مہیا ہو سکیں۔



چھوٹے پیالے یا خوشنما سے گلاس رکھے جاتے ہیں۔ آج کے دن کی تواضع کا یہی اشارہ ہوتا ہے۔

ایسے مہمانان گرامی جو کھانے پر مدعو نہ ہوں اور جن کی تواضع ناشتے ہی سے کرنی ہوان کے لئے لوازمات ٹرائی میں لائے جاتے ہیں۔

### ٹرائی سجانے کا سادہ سا طریقہ

#### آپ کی ٹرائی دو منزلہ ہے یا سہ منزلہ؟

پہلی منزل یا اوپر والے اسٹینڈ پر آپ مرکزی اہمیت کے خاص لوازمات رکھیں گی مثلاً شیر خورمہ، کباب، اسپرنگ رول، پڑایا کوئی بھی ایسا آئٹم جو بہت ذائقہ دار، خوشنما اور لوگوں کی اکثریت کو پسند آتا ہو۔ دوسری منزل پر بقیہ لوازمات رکھیں۔ ٹرائی کا ڈیزائن آپ کو بطور رکھنے کے لئے کتنی تجاویز مہیا کرتا ہے یہ نکتہ ضرور مد نظر رکھیں۔ بطور یا پیش کرنے والی ڈشز بڑے حجم کی نہ ہوں تو کم جگہ میں زیادہ ڈشز کی سائی ہو رہے گی۔

مثال کے طور پر آپ وہی بڑے یا طلم پیش کر رہی ہیں تو ان کے مصالطہ جات سب سے غلجی منزل پر رکھیں۔ تاکہ آپ کی ڈشز ڈشز کے لئے جگہ دستیاب رہے۔ آخری حصے میں سرونگ پیالے، پلٹیل، کٹری اور گلاسز کے علاوہ پانی کا جگ رکھا جاتا ہے اسی جگہ ٹشو پیپر کا ڈبر رکھیں جبکہ پلیٹوں کے درمیان ایک ایک ٹشو کا ٹکچن لپیٹ دے رکھیں۔

آج کل ہر ایک ریسر، لکڑی، شیشے اور کین کے علاوہ اسٹین لیس اسٹیل کے میزبل میں بھی ٹرائیاں دستیاب ہیں۔ لکڑی کی ٹرائی میں اعلیٰ شیشے یا ہارماٹیک لکڑی استعمال ہوتی ہے جس کے گرد چھوٹی کرافٹ مین شپ اس کی نزاکت اور معیار بڑھا دیتی ہے۔

• گلاس ٹاپ والی ٹرائیاں نازک ہوتی ہیں بہت احتیاط مانگتی ہیں۔ یہ سفید دودھیا، سیاہ اور بھورے رنگ کے شیشوں سے آراستہ ہوتی ہیں کسی کسی پر آپ کو گلاس پینٹنگ کے نقوش بھی ملتے ہیں۔ یہ پھول پتیوں اور جیومیٹرک زواہیوں سے مزین ہوتی ہیں۔ ان پر آپ ٹرائی میٹس سجائیے یا دستکاری کے ساتھ خود میٹس بنائیے اور بچھائیے پھر ڈشز رکھیں تو گلاس پر نشان نہیں پڑتے۔





## ”میں باغبانی سے عشق رکھتی ہوں“

باغبان زبیدہ جمال کے ٹپس پڑھئے

مہکتے پھول، لہراتے پتے، ہزہ اور ہریالی انسانی ذہن اور صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے باغبانی کو ایک صحت بخش مشغلہ بھی کہتے ہیں۔ بہت سے لوگ اس جدید دور میں بھی فطرت کے نزدیک تر رہنا چاہتے ہیں۔ ان ہی میں سے ایک زبیدہ جمال بھی ہیں جو، اپنے گھر میں ہزہ اور ہریالی دیکھنے کی شوقین ہیں۔ وہ اپنے ہاتھوں سے لگانے گئے پودوں کی دیکھ بھال اپنے بچوں کی طرح کرتی ہیں۔ زبیدہ جمال پاکستانی نژاد برٹس ووٹین ہیں۔ جو آسٹریلیا کے خوبصورت شہر ملبورن میں کئی سالوں سے رہائش پذیر ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ اکثر ایک برٹس اور گھر کے کاموں سے فارغ ہوجانے کے بعد باقی کا سارا وقت اپنے گارڈن کو دیتی ہیں۔ مزے کی بات یہ ہے کہ وہ باغبانی کسی مددگار کے بغیر کرتی ہیں، اس کے باوجود ان کا باغ بہت منظم نظر آتا ہے۔

آئیے باغبانی کے حوالے سے ان کے تجربات سے استفادہ حاصل کرتے ہیں۔  
”سب سے پہلی بات تو یہ ہے کہ ہمیشہ موسم گرما کے پودوں کی تیاری سردیوں کے وسط سے ہی شروع کریں تو بہتر رہتا ہے اس طرح موسمی پھل یا سبزی وقت پر تیار ہوجائیں گے۔ اسی طرح گرمیوں کے موسم سے سردیوں کی کاشت کی تیاری شروع کر دینی چاہیے۔ پودے لگانے سے پہلے بھی کئی کام ضروری ہیں۔ اکثر لوگ لاطینی کی وجہ سے اس طرف بھڑپور توجہ نہیں دے پاتے۔ ناکارہ زمین پر پودے لگادیتے ہیں یا گھٹی قسم کی مٹی گلوں میں بھر کر ان میں گویا پودے ٹھونس دیتے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ پودے جلد ہی مرجھا جاتے ہیں یا انتہائی چھوٹی قد و قامت کے نکلتے ہیں۔ اس طرح ساری محنت ضائع ہوجاتی ہے۔ یوں موزوں اور زرخیز زمین کا انتخاب ہی کامیاب باغبانی کی ابتداء ہے۔ اس کے لیے پہلے مٹی کو نرم کرنا پڑتا ہے۔ کم از کم ایک فٹ نیچے تک کھرنی سے کھود کر زمین کو الٹ پلٹ کر دیں۔ تاکہ مٹی کا پختلا حصہ اوپر آجائے۔ اس طرح سورج کی روشنی اور ہوا لگنے سے مٹی میں موزوں تبدیلیاں رونما ہوجائیں گی، اس کے بعد اسے ہاتھوں سے صاف کریں، پتھر وغیرہ نکال دیں۔

مٹی نرم ہوجانے تو اس میں کھاد ملائیں۔ میں تو قدرتی کھاد کا ادھیٹ دیتی ہوں، یہاں ملبورن کے سپراسٹورز میں الگ الگ جانوروں کی کھادوں کے ٹینکس دستیاب ہوتے ہیں اور ان پر باقاعدہ ٹیک بھی لگے ہوتے ہیں۔ جیسے گائے، بھیڑ یا بکرے یا مرغی کی کھاد۔

اس کے علاوہ کئی قسم کی مصنوعی کھاد بھی باآسانی مل جاتی ہے، جو لوگ عوامی تجارتی بنیادوں پر سبزیاں یا پھل پھول اگاتے ہیں وہ مصنوعی کھاد کا استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح ان کے پھل قبل از وقت تیار ہوجاتے ہیں۔ تاہم میں قدرتی

ڈالیں، اس طرح پھولوں میں رس اور طاقت پیدا ہوتی ہے۔

پودے کے ساتھ اگنے والی جھاڑی اور جنگلی جڑی بوٹیوں کی صفائی فوراً کر دیں ورنہ وہ زمین کی توانائی چوس لیتے ہیں۔ یہ آپ کے کاشت کیے گئے پودوں کے ساتھ زیادتی کے مترادف ہوگا۔

پھل اور سبزی آنے سے قبل پھول لگانا شروع ہوجاتے ہیں۔ اس وقت بھی پودوں کو پانی دیں اور پندرہ دن بعد دوبارہ کھاد ڈالیں

پودوں پر پھل آجائے تو ان کے مزاج کے حساب سے خصوصی دیکھ بھال کریں جیسے میٹھا کدو تیل پر لگتے ہیں۔ سرکنڈوں کی امداد گرا کر تیل کو سہارا دے کر زمین سے تھوڑا اوپر نہ اٹھایا جائے تو پھل خراب ہوسکتا ہے۔

پھل آجانے کے بعد پودوں پر کیڑے لگنے کا خدشہ بڑھ جاتا ہے۔ اس سے پھل خراب ہوجاتا ہے، میں بازار سے خریدی گئی ادویات کی جگہ اپنے پودوں پر گھریلو ٹونکے آزماتی ہوں۔ جیسے کیڑے مارنے کے لیے اسی پرے کا محلول خود ہی بنالیتی ہوں۔ اس کے لیے، میں برتن دھونے کا وہ لیکوئڈ مالٹڈ سوپ (حصانین) لیتی ہوں جس میں بائیو گریڈ کا جز شامل ہو۔ ایک ٹی اسپون پانی میں ملا کر اس پرے کرنے سے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔

ایک کھیرے کے سلاکسز پھولوں کے پودوں کے پاس رکھ دیں۔ اس کی مہک ان کو ناپسند ہوتی ہے۔ کیڑے پودوں کے آس پاس بھی نہیں پھکیں گے۔ خاص طور پر سیب یا چیری کے پودے پر اپنا یہ ٹونکا آزماتی ہوں۔ اس طرح اپنے پھولوں کو کیڑوں سے محفوظ رکھتی ہوں۔

پودوں کے نباتاتی حصوں یعنی پتوں، شاخوں اور ٹہنی اگر کسی بیماری کا شکار ہوجائے تو اسے فوراً کاٹ کر پودے سے علیحدہ کر کے جلادیں۔ سخت جان پودے ہر قسم کی زمین اور آب و ہوا میں باآسانی پرورش پالیتے ہیں تاہم نازک کوئلوں کو سخت سردی اور سورج کی تیز روشنی سے بچانا ضروری ہے ورنہ جلنے کا خدشہ پیدا ہوجاتا ہے۔

میں گرمیوں میں یہاں ٹماٹر، میٹھا کدو کرلے، بیگن، بھنڈی اور کدو اگاتی ہوں، جو کہ پاکستان میں رہنے والے لوگ آج کل لگا سکتے ہیں۔

کھاد کو ہی ترجیح دیتی ہوں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ایسی کھادوں میں مصنوعی ہارمونز ملائے جاتے ہیں۔ جس کی وجہ سے پودے تیزی سے جڑ تو پکڑ لیتے ہیں اور قد آور بھی ہوجاتے ہیں اور ان سے حاصل شدہ سبزی اور پھل کی جسامت بھی بڑی ہوتی ہے۔ پر وہ صحت عامہ کے اصولوں سے میل نہیں کھاتے انسانی جان کے لیے مفید نہیں بلکہ ضرر رساں ثابت ہوتے ہیں۔ ویسے اب تو پاکستان میں بھی ایسی ہارمونز والی کھاد کا استعمال عام ہو رہا ہے۔

• کھاد ڈالنے کے بعد زمین کو دودن کے لیے اسی ہی چھوڑ دیں۔  
• دودن بعد اس زمین پر پانی چھوڑ دیتے ہیں۔ یہاں تک کہ زمین صبح سے سیراب ہوجائے تاکہ کھاد کی زرخیزی کا اثر مٹی کے اندر تک پہنچ جائے۔  
• ایک دن کے لیے زمین کو اسیے ہی رہنے دیں تاکہ پانی اور کھاد زمین کی طاقت میں اضافہ کر سکے۔

• دوسرے دن زمین کو دوبارہ نرم کریں۔ اس کے بعد بیج لگانے کا مرحلہ شروع ہوتا ہے۔ میں بیجوں کو بونے سے قبل پوری رات پانی میں بھگو کر چھوڑ دیتی ہوں۔ یوں وہ نرم ہو کر پھول جاتے ہیں۔ اس کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ ان بیجوں میں سے کوئلیں جلدی پھوٹ پڑتی ہیں۔

• اب زمین پر بیج بونے کا کام کرتے ہیں۔ بیج کو ہمیشہ ایک ایک کر کے لائن سے زمین میں دبا دیئے جائیں۔ اس طرح آپ کے پودے ایک ہی قطار میں پروان چھڑیں گے۔ جب ان کو نکالنا ہوگا تو کافی آسانی رہے گی۔ خاص طور پر Herbs کی بوائی کرتے ہوئے اس بات کا خصوصی خیال کریں۔

بیج بونے کے بعد آپ پانی کے لیے پانی کی مقدار کم کر دیں۔ جیسے اگر کوئی سبزی گیلے میں اگائی گئی ہو تو ایک گلاس کافی ہے۔ زمین پر لگانے جانے والے بیجوں پر پانی کی کم مقدار کا چھڑکاؤ کریں۔ آپ پانی کرتے وقت احتیاط برتیں۔ زیادہ دیر تک زمین میں پانی جمع ہوجانے کی وجہ سے پودوں کی جڑیں گل جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ بہت سارے پودے، بیجوں کے علاوہ نباتاتی طریقوں سے بھی پیدا کیے جاتے ہیں، ان کو قلم، داب، اور گانٹھ کے ذریعے لگایا جاتا ہے۔ جب پودے جان پکڑیں، تو ایک دن چھوڑ کر پانی



لاٹ صاحب کے حجاج ہی نہ ملے ہیں۔ پوچھو اس سے کیا وجہ آج بے گام ملک کا؟ سب سمجھوں ہوں کیا سلیا ہے حراخور کے دماغ میں۔ مل جائے مجھے ایک بار وہ لنگڑا محفوف تو ایک بال نہ چھوڑوں بد معاش کے سر پہ، سب اسی کا بویا ہوا ہے اللہ جانے کیا پٹی پڑھا گیا ہے، کسی میل کی سلائی پھیری ہے آنکھوں میں کہ سوائے لندھن کے اسے کوئی بات ہی نہ سوجھتی ہے۔“

”میں پوچھوں ہوں تو تو گھوڑی بیچ کر چلتا بنے گا گوریوں کے دیس گلہ پھرے اڑانے مگر گھر کے باقی جتنے تاپے میں بند کر کے جاوے گا جنہیں نہ بھوک لگے گی نہ پیاس؟ کچھ تو سوچ، کچھ تو دھیان دے تو یہاں ہووے گا تو تیری سال دو سال کی کمائی جوڑ کر فردوس کو ڈولی چڑھا دیوں گے، اللہ گھوڑی سلامت رکھے جس طرحیوں ابھی روکھی پھینکی کھا کر گزارا ہو جائے ہے اسی طرحیوں گزارن ہوتی رہے گی۔ دیکھ بیٹے ہم چھوٹے لوگ ہیں ہمیں چھوٹی سی بات چھیں ہیں۔ یہ بڑے بڑے ملکوں کے بڑے بڑے سفر ہمارا کام نہیں۔“ اماں بکتے جھکتے منت سماجت پر اتر آئی۔

”ہاں! اور وہ سال محفوظ کا بچہ تو جیسے کسی کہہ مار کی نہیں ڈپٹی لکھنر کی اولاد ہے جیسی انگلینڈ، امریکہ اڑا اڑا پھر رہا ہے۔ گھر تو دیکھو سولے کا دیکھتے ہی دیکھتے کیسا محل کا محل کھڑا کر دیا ہے۔ یہاں ہوتا تو وہ بھی کھرایا اور چکنی مٹی میں تاجہ پاؤں تھڑائے اپنے باپ کے ساتھ نکلے نکلے کے برتن بھانڈے ڈھال رہا ہوتا۔ مگر تم لوگ تو ہوئی کنویں کے مینڈک نہ خود اس میں سے لکنا نہ دوسرے کو نکلنے دینا۔“ مختار تیوریوں پر مل ڈالے پاؤں کی ٹھوک سے سامنے پڑا مٹی کا کوزہ چور چور کر تا نیم جھتی پہ جا بیٹھا۔

فردوس تازہ پانی کی روٹی اور سرسوں کا ساگ اس کے آگے رکھ کر مناتے ہوئے بولی!

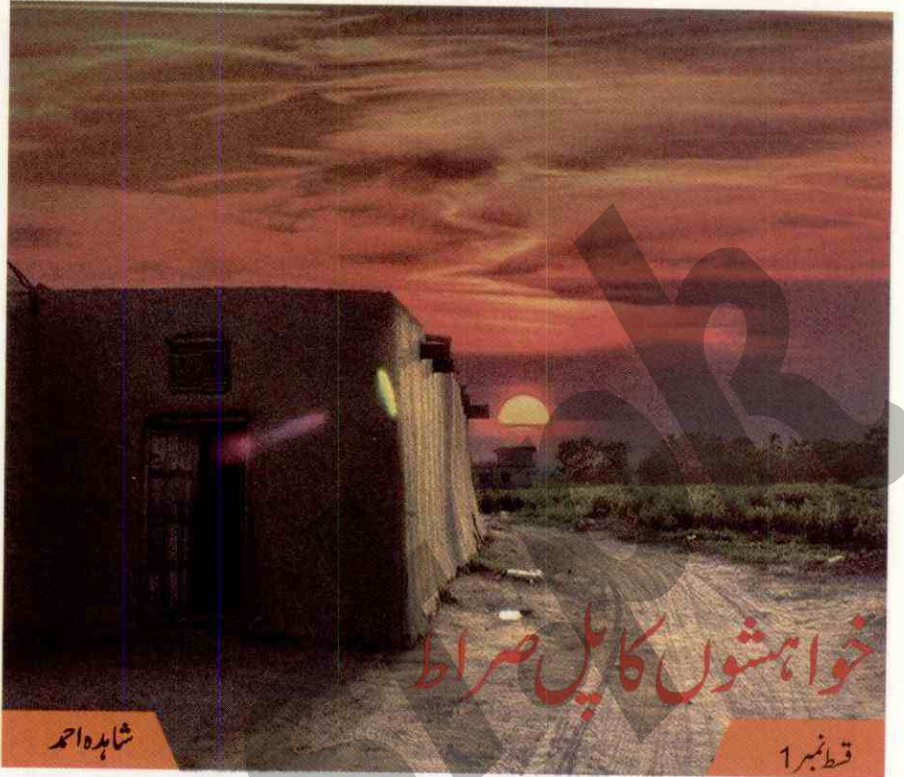
”اماں کی باتوں کا بھی کوئی برا مناتا ہے بھیا؟ دل میلانا نہ کر غصہ تھوک دے، میں نماز میں تیرے لئے دعا کروں گی اللہ ضرور کوئی سبب بنا دے گا۔“

”نہیں کھانا مجھے کچھ بھی لے جا میرے سامنے۔“ مختار بد مزاجی سے غرایا۔

”سرسوں کا ساگ اور کھجور کی روٹی تو تجھے بہت پسند ہے دیکھ خاص تیرے لئے پکائی ہے تھوڑی سی کھائے۔“

ڈلیا اس کے پاس چھوڑ کر وہ دھوپ کی کونوں سے سیاہ پڑ جانے والی دیواروں والے باورچی خانے میں لوٹ آئی۔ جلدی میں تو ایلوں پر چھوڑ گئی تھی جو اب جگر جگر بن رہا تھا۔ کچھ تارے ٹوٹ رہے تھے کچھ ابھر رہے تھے۔

(جاری ہے)



شاہدہ احمد

قسط نمبر 1

شرم کچھ تو غیرت کسب سمجھتی ہوں کیوں اچانک تیری آنکھوں میں ٹھکنے لگی ہے گھوڑی... ارے باپ نہ مارے پھدکی بیٹا تیرا انداز۔ چار جماعتیں کیا پڑھ گیا ہے غلیظ سمجھنے لگا ہے خود کو۔ گھوڑی بیچ دیں تو کیا تیرا کچھ کھاویں گے باقی کے جے...؟

”ہاں ہاں، اب یہی تو اوقات رہ گئی ہے میری کہ بارہ جماعتیں پاس کر کے اس مرحلے گھوڑی کی نال ٹھونکنے بیٹھ جاؤں، بھوی سان سان کر رکھوں اس کے آگے اور ماش کر کے راس پہناؤں، کاٹھی اتاروں، پالان دھوؤں نچوڑوں مہارانی کا صبح شام۔“

”ارے کجنت مارے کب چاہیں ہیں ہم کہ تو یہ سب کام کر؟ اور ذرا یہ تو بتا اس کی کمائی سے پیٹ بھرتے شرم نہ آئے ہے اس کے کام کرے اوقات گھٹے ہے؟ ارے شکر کر اللہ کا عزت سے حلال کی روٹی مل رہی ہے۔ محنت میں بھلا کیا شرم؟ اور یہ جو بارہ جماعتوں کا زعم پڑھا ہے تجھے تو ذرا یہ تو پتا چلے کس کے بل بوتے پر پڑھا ہے؟ اس گھوڑی ہی کے دم کے جھورے ہیں سب، ارے تیری ماں جیسی ہے یہ بھی۔“

”چھوڑ اماں تم بھی کہاں بھیا جتنی بن کر اس سے حجت کرنے بیٹھ گئیں، مت کو سو اس طرح جو ان مٹی کو۔“ چھوٹی، بہن فردوس معاملہ دفع کرنے بیچ میں آ گئی۔

”ارے کوسوں نہ تو کیا کروں؟ وکیل صاحب سے منت سماجت کر کے بد بخت کے لئے ان کے دفتر میں بابو کی نوکری بچی کرانی ہے مگر اس

اے خدا اس دیس میں صبح کا سورج طلوع کر یا نہ کر، بس اتنا کرم اتنی عنایت ہو کہ آنے والے کل کی صبح یہاں کے سارے گھڑیاں بند ہو جائیں کہ جن پر اس ہستی کے شام و سحر کا انحصار ہے... روک دے وقت کو، اسے ساکت کر دے۔“

اے خدا... اے خدا! معجزوں کے انتظار کی زنجیر کے دوسرے سرے پر ماں کی رنجیدہ آواز پر پھیلانے لکھڑی تھی۔

”مختار راجے!“ کیا بھوت سوار ہو گیا ہے تیرے سر پہ، کیوں آسان پر تھگی لگانے کو کر باندھے ہے...؟ ذرا دیکھ تو اپنے باوا کی بڑھی ٹھڈی کمر کی طرف کیسے کراہ کراہ کر سارا دن تانگہ جوتے ہے بیچارہ... تو اتنا ہٹا کٹنا جو ان سارا دن واہی جانی پھرے ہے اتنا نہیں ہوئے ہے تجھ سے کبھی بھوی ہی سان کر ڈال دے گھوڑی کے آگے۔ مگر گئی کسی دن بھوکی پیاسی تب روٹیو سر پہ ہاتھ رکھ کر۔“

”ہونہہ“ کتنی بار سمجھاؤں تم سب کو، ارے بیٹھو سالی جھڑوں کوئی بی کے جراثیم کی طرح لپٹی ہوئی ہے پورے خاندان سے۔ آج چار پیسے دے جائے گی کل کو مر مر گئی کسی سڑک پر گر کر تو دونی مصیبت ڈھائے گی۔ اپنے ساتھ ساتھ کسی سواری کو لے بیٹھی تائب پتا چلے گا۔“ مختار نے تنگ آ کر جواب دیا۔

”تیرا ستیاناس مختارے! کیوں ماں کی بدعاتیں لینا چاہے ہے؟ بے





## پیاس ستارہی ہے greenO

جوس بار چلئے

جن کا دعویٰ ہے کہ وہ  
صحت کو فروغ دیتے ہیں

شاہین ملک

تازہ پھلوں کا عرق یوں بھی صحت بخش ہوتا ہے۔ طبیعت کو فرحت اور طہانیت دیتا ہے۔ ان میں موجود قدرتی مناس جسم کی چربی نہیں بڑھاتی۔ گرمی کے اثرات کو بھی دور کرتی ہے۔ یونانی شربت بھی دل و دماغ میں تراوت لاتے ہیں مگر سبچے انہیں کم ہی شوق سے پیتے ہیں تاہم ان کی توجہ فزی ڈرگس سے ہٹا کر صحت بخش مشروبات کی جانب مبذول کرنے کی کوئی نہ کوئی سنجیدہ کوشش ہوتی رہی چاہئے۔

greenO کراچی نے اس کوشش میں والدین کا ساتھ دینا شروع کیا ہے۔ یوں تو آپ کو ہاتھ والی مشینوں کے علاوہ جوسر لینڈر رکھ کر کئی دکانوں میں مختلف پھلوں کے Juices اور Shakes عام دستیاب ہوتے ہیں لیکن greenO پیش کرتا ہے Salad Bar کے ساتھ ساتھ کچھ Smoothies، Healthy Blend Revivers اور چاکلیٹس کے ڈالنے کے ساتھ پھلوں کے تازہ عریقت بھی۔

ہم نے یہاں Tropical Fever آرڈر کیا۔ اناس، سیب اور بلویریٹ کے ساتھ یہ ڈالنے والی زبان نہ بھول سکے گی۔

ہماری ایک ساتھی نے Dream Date آرڈر کیا تھا کیونکہ انہیں کھجوریں بہت پسند ہیں کیا آپ یقین کریں گے کہ تازہ کھجوروں کے ساتھ کچھ موہی پھلوں کے اجزاء باہم مل کر ایک اچھا مذاقہ پیش کر رہے تھے۔ ”کیا کھجور کا ٹیک اس فلیور سے بہتر نہیں“ ہماری ساتھی نے اس رائے کو رد کر کے ہمیں



ایک اسپون چکھایا یہ واقعی کچھ اور منفرد ذائقے کا انتخاب تھا۔

اگر آپ وزن بڑھ جانے کے خیال سے یہاں نہیں آنا چاہتے تو غلطی کریں گے۔ greenO کے سلاز میجر نے ہماری معلومات میں اضافہ کرتے ہوئے کہا کہ ”آپ کو یہاں Slim Fat Yogurt Smoothies بھی مل رہی ہیں جن میں اضافی شکر قطعاً شامل نہیں کی جاتی۔ اس کے

علاوہ Juice Salvation اور Mighty Changer آپ کی توانائی کو بحال کر دیتے ہیں۔

جھلسا دینے والی پیش سے بچاؤ کرنا ہو یا پیاس بجھانی ہو اور ساتھ ہی ساتھ تازہ

پھلوں سے تندرستی قائم رکھنے کا خیال ہو تو کراچی کا greenO بہتر انتخاب

ہے۔

### اظہار تعزیت

ٹیلی ویژن کی معروف شیف فرح چہانزیب حال ہی میں بلڈ کیفر میں مبتلا ہو کر انتقال فرما گئی ہیں۔ اس اندوہناک واقعے پر ادارہ ڈالڈا کا سترخوان ان کے اہل خانہ سے اظہار تعزیت کر رہا ہے۔ معزز قارئین سے بھی ہماری استدعا ہے کہ مرحومہ کے لئے ایصال ثواب کریں۔ اللہ چاکر تعالیٰ انہیں جوار رحمت میں جلد سے اور ان کے پسماندگان کو صبر جمیل عطا کرے (آمین)



## غزل اس نے چھیڑی

### اجمل سراج

پہ جو تصویر میں اشکوں کی فراوانی ہے  
غم نہیں ہے یہ کوئی اور پریشانی ہے  
کیا ہو بے مہری دلدار سے اندیشہ مرگ  
جان لیوا مرے حالات کی یکسانی ہے  
دیکھ تصویر تمنا سی بنی ہے تصویر  
دیکھ یہ میں ہوں مری بے سروسامانی ہے  
شرح احوال جہاں دیکھنے آخر کیا ہو  
اس تماشے کا تو آغاز ہی حیرانی ہے  
کوئی نظارہ نہیں، کوئی تماشائی نہیں  
ان فضاؤں میں اداسی ہے نہ ویرانی ہے  
تو، کہ آئینہ عالم کا نظارہ کر لے  
مگر آسان کہاں اپنی نگہبانی ہے  
بے یقینی سے ہے آرائش عالم اجمل  
کس کو معلوم نہیں ہے کہ جہاں فانی ہے

### جاذب قریشی

راستے میں لمحہ ترک سفر آجائے گا  
پاؤں چلنا بھول جائیں گے گھر آجائے گا  
اعتبار خواب سے تازہ رہیں گے جسم و جاں  
پیاس کے صحرا میں پانی کا بھنور آجائے گا  
پھول میں مٹی کی آواز شکستہ بند ہے  
پتھروں کو دیکھ آئینہ نظر آجائے گا  
خوابوں کے گرد آنسو غم سینچتے جائیں گے  
اس خرابے میں بھی شاخوں پر شہر آجائے گا  
دھوپ میں جلتا ہوا دن جب بجھے تو دیکھنا  
شام کے چہرے پہ رنگ معتبر آجائے گا  
وہ دریچے میں نظر آئے تو جاذب دیکھنا  
اک اجالا سا درودیوار پر آجائے گا

### ڈاکٹر اقبال پیرزادہ

دھوپ کے دشت کو دھانی تو بہت کرتا ہے  
اک دیا، شام سہانی تو بہت کرتا ہے  
خود یہ بھی نوحہ کتناں ہو کبھی اسے جان ستم  
تو مری مرثیہ خوانی تو بہت کرتا ہے  
یہ نہیں جانتا، ہوتی ہے جوانی کیا چیز  
قصہ گو، ذکر جوانی تو بہت کرتا ہے  
یاد آتا ہی نہیں، کب مری بیعت کی تھی  
پیش دو، پیش نشانی تو بہت کرتا ہے  
میری رفتار کو، پہنچا نہیں دریائے جنوں  
تیز گرچہ روانی تو بہت کرتا ہے  
آگ سے آگ بجھاتا ہی نہیں ہے، وہ بھی  
شعلہ رو، شعلہ بیانی تو بہت کرتا ہے  
ہائے وہ شخص کہ کہتا نہیں دل سے کچھ بھی  
میری تعریف زبانی تو بہت کرتا ہے



60 سال سے زائد عرصے سے  
سمجھدار ماؤں کا پہلا انتخاب



**وگورین**  
چلڈرن سیرپ

بچوں کی اچھی صحت اور  
بہترین نشوونما کے لیے





## پاکستانی فلمی صنعت اور نئے امکانات

پاکستان میں فلمی صنعت کی تاریخ کافی پرانی ہے بلکہ قیام پاکستان سے پہلے بھی لاہور میں فلمی صنعت قائم تھی اور ممتاز اہل قلم، ہدایت کار اور فن کار اس سے وابستہ تھے۔ ایک زمانے میں لاہور میں تیار کی ہوئی فلمیں اپنی موسیقی اور دیگر گونا گوں خوبیوں کے باعث سارے برصغیر میں مشہور تھیں۔ پھر ایک وقت یہ نوبت بھی آ گئی کہ جب لاہور کے فلم سازوں کی قلم نریش کے لئے پیش کی جاتی تھی تو ہمیں اور کلکتہ کے فلم ساز اپنی فلمیں روک لیا کرتے تھے۔ یہ اس بات کا اعتراف تھا کہ لاہور کے فلم ساز معیار کے اعتبار سے بہتر، کلکتہ اور مدراس کے فلم سازوں سے کم تر نہ تھے۔

قیام پاکستان کے بعد وہ جی جہاں فلمی صنعت باقی نہ رہی جس سے ہمیں کے فلم ساز خائف تھے۔ فسادات کی باعث لاہور کے فلمی نگار خانے آتشزدگی اور بربادی کا نشانہ بن گئے اور پاکستان کے فلم سازوں کو کلکتہ اور بلیے کے ڈیڑھ ہی وراثت میں ملے۔ قیام پاکستان سے پہلے سرمایہ کار غیر مسلم تھے لیکن ذکاروں اور ہنرمندوں میں کافی تعداد مسلمانوں کی بھی تھی۔ لاہور سے غیر مسلموں کے رخصت ہونے کے بعد پاکستان کی نوزائیدہ فلمی صنعت کو سنبھالا دینے اور پروان چڑھانے کی ذمہ داری مسلمان ذکاروں، ہدایت کاروں اور ہنرمندوں کے کاندھوں پر آ گئی۔ ہمیں سے ہجرت کر کے آنے والے ذکاروں نے بھی اس کی از سر نو تعمیر میں نمایاں حصہ لیا۔ لیکن سرمائے کا فقدان تھا اور حالات سازگار نہیں تھے۔ اس کے باوجود 1948ء میں پاکستانی فلمی صنعت نے اس شعبے میں کام کا آغاز کر دیا تھا اور فلموں کی نریش بھی شروع ہو گئی تھی۔ ابتدائی مشکلات پر قابو پانے کے بعد فلمی صنعت سے وابستہ لوگوں نے نامساعد حالات کے باوجود عمدہ کارکردگی کا مظاہرہ کیا جس کا واضح ثبوت یہ ہے کہ بھارتی فلمی صنعت کے مقابلے میں فلمیں تیار کرنی شروع کر دیں۔ حالانکہ بھارت کی فلمی صنعت مضبوط بنیادوں پر قائم تھی اور سرمائے کی بھی وہاں فراوانی تھی۔ پاکستان میں فلمی صنعت کی نشو و نما اور ترقی ایک قابل تعریف حقیقت ہے، خاص طور پر اس صورت میں کہ حکومت کی جانب سے سرپرستی تو کچا اس صنعت کے ساتھ سوتیلی ماں جیسا سلوک کیا گیا۔ اس کے باوجود یہ ایک خود رو پودے سے بڑھ کر تناور درخت کی حیثیت اختیار کر گئی۔ حکومت سے شکایت اپنی جگہ بجا لیکن یہ بھی ایک تلخ حقیقت ہے کہ خود فلمی صنعت سے وابستہ لوگوں نے بھی کوئی باقاعدہ نظام اور طریقہ کار مرتب کرنے اور اپنانے کی کوشش نہیں کی۔ ساری دنیا میں فلم کو اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں ایک اہم مضمون کی حیثیت حاصل ہے لیکن پاکستان میں فلم کے بارے میں کوئی ادارہ یا کارگاہ موجود نہیں ہے۔ اسی طرح فلم کے مختلف تکنیکی اور تخلیقی شعبوں کے بارے میں بھی کوئی اچھی تصنیف نظر نہیں آتی حالانکہ دوسرے ملکوں میں اس موضوع پر بے شمار کتابیں شائع ہو چکی ہیں۔

### فلمی شاعری

ادبی شعراء کا کلام نظم، گیت اور دوہوں کی صورت میں فلمی موسیقی میں اکثر و بیشتر پیش کیا جاتا رہا ہے اور پیش کیا جاتا رہے گا۔ اس میں کوئی شبہ نہیں کہ

شعراء کرام کا کلام ادبی ہوا فنی (فنی سے مراد غیر معیاری یا تک بندی) فلمی موسیقی کی بدولت فلم کا اہم حصہ بن جاتا ہے۔

آئینج کے ڈراموں میں شعراء کا کلام موسیقی کی دھنوں کے ذریعے

ڈرامے کا حصہ بن کر سامنے آنے کا رواج پڑا اور اسے فلم میں بھی اپنایا گیا۔

فلمی شاعری نے اس قدر ترقی کی کہ شعری ادب کو عام میں مقبول بنا دیا۔

غالب اور بہادر شاہ ظفر کے کلام تک کو فلموں کے ذریعے زیادہ شہرت ملی۔

تنویر نقوی مرحوم اعلیٰ پائے کے گیت نگار تھے ہوتے تھے انہوں نے فارسی اور

عربی ترکیبوں کو فلمی شاعری میں متعارف کرایا۔ جس کی ابتداء انہوں نے

فلساز، ہدایت کار اور فلم آرٹسٹ نذیر صاحب مرحوم کی فلم ”میلی بھجنوں“ سے

کی اور اس فلم میں نذیر صاحب مرحوم اور میڈم سورن لٹا نے بہرہ ویر ورن کا

رول بھی ادا کیا تھا۔

آرزو لکھنوی، مجروح سلطان پوری، فکیل بدایونی، حسرت جیپوری اور قتل

شفائی نے فلموں میں ہمیشہ ادبی شاعری پیش کی۔

قتل شفائی نے ہمیشہ غیر معیاری شاعری سے پرہیز کیا۔ مخشب اور شیون

رضوی مرحوم کو فلمی شاعری کا اپنا ایک انداز تھا۔ سرور انور کی فلمی شاعری کی

خدمات کو بھلایا نہیں جاسکتا۔ انہوں نے بہت سے ایسے فلمی اور غیر فلمی گیت

لکھے ہیں جو بچہ بچہ کی زبان بن گئے ہیں۔۔۔

### سونی دھرتی اللہ کے قدم قدم آباد

احمد رانی نے پنجابی شعری ادب کو عام میں مقبول بنایا، وہ پنجابی، ادبی اور فلمی

شاعری میں اپنا ایک مقام رکھتے ہیں جبکہ حزیں قادری مرحوم نے احمد رانی سے بہت زیادہ فلمی کہانیاں اور گیت لکھے لیکن مرحوم وہ مقام پنجابی شاعری میں حاصل نہ کر سکے جو احمد رانی کو فلمی اور ادبی پنجابی شاعری کی دنیا میں حاصل ہے۔

حبیب جالب مرحوم پروگریسو شاعر تھے انہوں نے جتنے بھی فلمی گیت یا نظمیں لکھیں ان سب کا انداز پروگریسو تھا۔

نظم ہو یا گیت فلمی موسیقی کے ذریعے فلمی کہانی کا ایک حصہ بن جاتا ہے لیکن یہ بات مجھے کہنے میں غار نہیں کہ فلمی شاعری بعض اوقات فنی شاعری ہو کر رہ جاتی ہے۔ مثلاً بلند پایہ شعر کے الفاظ اگر موسیقاری دھن کو راس نہیں آئے تو

پھر شاعر اپنے شعر کے الفاظ اور ان کی ترتیب کو تبدیل کرنے کے لئے مجبور

ہو جاتا ہے اسی طرح یہ بلند پایہ شعر ایک عام شعری شکل اختیار کر لیتا ہے یا

تک بندی کا شکار ہو کر رہ جاتا ہے۔ فلمی شاعر کو بہت پابند ہو کر تین یا چار

اشعار میں گانے کی پچوائش کو مد نظر رکھتے ہوئے سین کے پورے مقبوم کو

بیان کر دینا ہوتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں گانے کی پچوائش المیہ ہو یا طریب۔

فلمی گیت اس کی میوزیکل تشریح ہوتی ہے۔ فلمی شعراء حضرات کی مہارت کا

یہ عالم ہے کہ وہ میوزک ڈائریکٹر کی بغیر الفاظ کے بنائی ہوئی دھن پر گیت یا

نظم کے شعر کہہ دیتے ہیں۔



# ARBELLA



Available at all leading stores.

"Arbella pasta produced from, carefully selected, high quality and 100% hard durum wheat"

We also offer whole wheat and gluten free pasta.

Arbella pasta offer 11 shapes and kids pasta ocean hero.

Imported from Turkey

E-mail: [info@noorbrands.com](mailto:info@noorbrands.com)

AL HAMRA



[www.pdfbooksfree.pk](http://www.pdfbooksfree.pk)



## چند تقریبات اور اعزازات کا احوال



### عالمی ادارہ صحت نے پاکستانی ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کو ایوارڈ

ورلڈ ہیلتھ اسسٹی نے پاکستانی ڈاکٹر ذوالفقار بھٹہ کو بچوں کی صحت اور نومولود بچوں کی زندگی کو بچانے کے حوالے سے کی گئی کوششوں کو سراہتے ہوئے جیڈا میں منعقدہ ورلڈ ہیلتھ اسسٹی نے احسان ڈوگر ماسی فمیلی ہیلتھ فاؤنڈیشن پرائز دیا۔ ڈاکٹر بھٹہ نے ایوارڈ کے بعد اپنے خیالات کا اظہار یوں کیا ”مجھے بہت خوشی ہے کہ عالمی سطح پر بطور پاکستانی ڈاکٹر میری ادنیٰ کاوشوں کو سراہا گیا۔ یہ پہلا موقع ہے کہ اس عالمی فورم پر ایک پاکستانی ڈاکٹر کو ایوارڈ سے نوازا گیا ہے۔ ڈاکٹر بھٹہ آغا خان اسپتال سے ہی نہیں کینیڈا کے شہر ٹورنٹو میں بھی بچوں کی صحت کے حوالے سے ایک اسپتال میں کام کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ انڈیپنڈنٹ ایکسپرسٹ ریویو گروپ کے ان سات اراکین میں سے ایک ہیں جنہیں اقوام متحدہ کے جنرل سیکریٹری نے خواتین اور بچوں کی صحت سے متعلق ملینیم ترقیاتی اہداف پروگرام کی نگرانی کے لئے مقرر کیا ہے۔



### پاک بھارت مشترکہ پروڈکشن Theatre For Peace

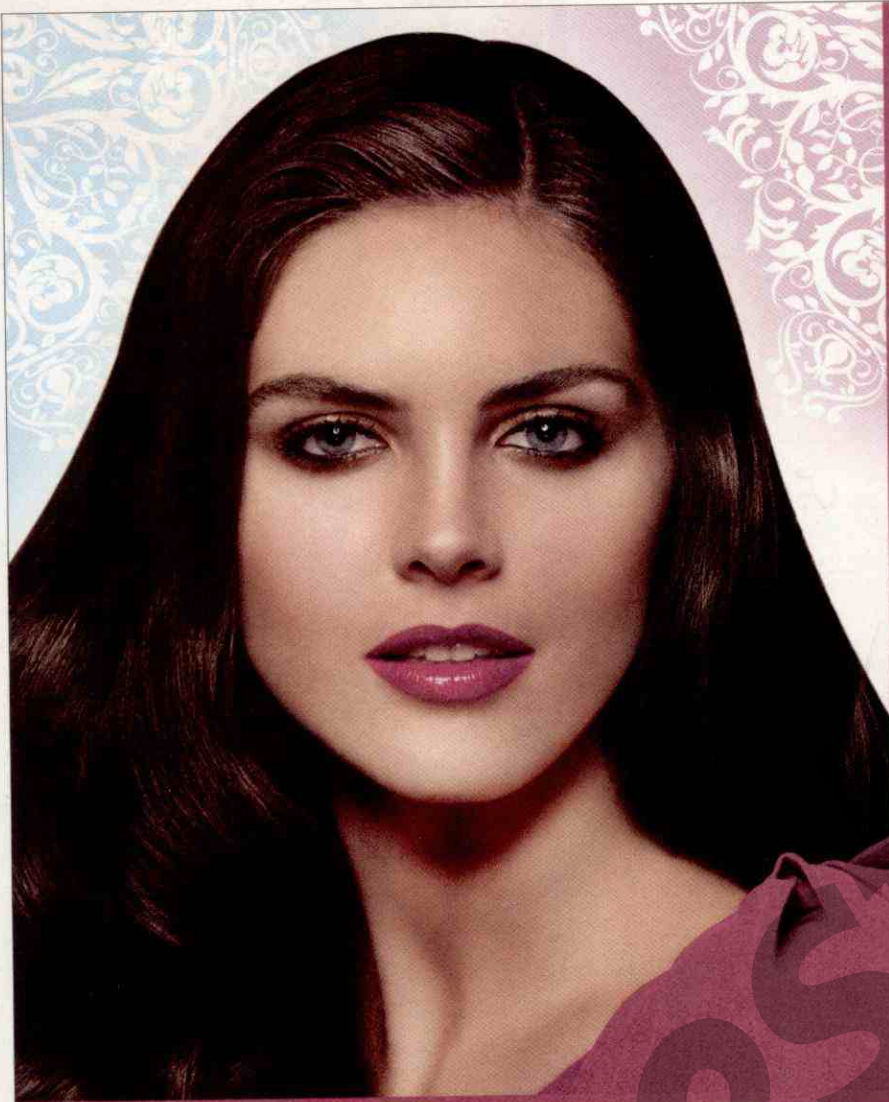
پاک بھارت تعلقات کو بہتر بنانے کے لئے سیاسی کوششیں تو اپنی جگہ ہوتی ہی ہیں لیکن امن کی آشا کے پروگرام غیر سرکاری طور پر دونوں ملکوں کے درمیان خیر سگالی کے اقدامات کر رہے ہیں۔ حال ہی میں اسٹیج اور ٹیلی ویژن کے معروف ہدایت کار شاہد محمود ندیم نے پنجابی ڈرامہ ”بھٹی مائی داسفہ“ (اندھی ماں کا خواب) کے نام سے تحریر کیا اور یہ کھیل اسٹیج پر پاکستانی اور ہندوستانی اداکار مل کر کھیل گئے۔ یہ اجوکا تھیٹر ماضی میں بھی پاک بھارت پروڈکشنز کرتا رہا ہے۔ جولائی سے اگست کے وسط تک بین فارتھیٹر ام ترسرا اور لاہور میں اسٹیج ہوا۔ ڈرامے کی ڈائریکشن اوشا گنگولی نے دیں اور جسے بھارتی میڈیا نے مختلف اور دلچسپ کھیل قرار دیا۔



### ریکس علوی کی تصنیف ”اندرون شال کا تنگ راستہ“ کی رونمائی

ممتاز شاعر و ماہر تعلیم پروفیسر محمد ریکس علوی کی کتاب اندرون شال کا تنگ راستہ کی تقریب رونمائی سے پروفیسر آصف انا کا، ڈاکٹر آصف فرخی، جاپان قونصلیت کی ڈائریکٹر کچھل محترمہ تسو چیاہیرو کو اور صاحب کتاب کے علاوہ محترمہ وضاحت نسیم نے خطاب کیا۔ یہ کتاب جاپان کے عظیم شاعر ادوہا نیکو کے سرخیل متواویشو کے سفر نامے کا ترجمہ ہے۔ مہمان خصوصی ضیاء الدین یونیورسٹی کے وائس چانسلر ڈاکٹر حیدر زاہد قاسم نے کہا کہ اس کتاب سے ان کی جاپانی اور اردو زبان کی مہارت کا ثبوت ملتا ہے۔





# Medora

Matte,  
Semi Matte,  
Glitter  
and  
Glossy  
Lipsticks  
with matching  
Nail Polish



MATTE  
IN 90 COLOURS



SEMI MATTE  
IN 20 COLOURS



GLITTER  
IN 21 COLOURS



GLOSSY  
IN 25 COLOURS

Get a look that compliments your overall style  
with Medora's extensive range of lip and nail colours.

MEDORA OF LONDON

for a more beautiful you

[www.pdfbooksfree.pk](http://www.pdfbooksfree.pk)



# VIEWS BOOKS

OPERATION

021

## خوشی کی تلاش میں

مصنف: فہما عظمیٰ

صفحات: 184

قیمت: 150 روپے

ناشر: اکادمی بازیافت، کتاب مارکیٹ، اردو بازار، کراچی

## وحشت ہی سہی

مصنفہ: نیلم احمد بشیر

صفحات: 232

قیمت: 450 روپے

ناشر: سنگ میل پبلی کیشنز، لاہور

مرثیہ مرگ غمیر، آواز شگفتگی اور عذاب ہمسائیگی کے علاوہ ان کے متعدد نظموں اور غزلوں کے مجموعہ منظر عام پر آ چکے ہیں۔ زیر تبصرہ خوشی کی تلاش میں، دوزبانوں میں شائع ہونے والا ایڈیشن ہے۔ اس میں نظم اور انگریزی ترجمہ بھی شامل ہے۔ فضا عظمیٰ کی شہریت، استعارے، علامتیں اور تخلیقی انفرادیت متاثر کن ہیں۔ فضا بے شناخت شاعر یا تخلیق کار نہیں کہلاتا چاہتے نہ ہی اپنے اسلاف کی پیچان گم کرنا چاہتے ہیں۔ آپ محنتوں کے شاعر ہیں اور جانتے ہیں کہ کھوں کا رونا تو دیا جانا خود جی کی پکار بنانا ان کی شناخت کھوے گا لہذا ان کی فکری سطح ملاحظہ کرنے کے لئے خوشی کی تلاش میں ضرور پڑھئے۔ ایک تو علامہ اقبال جیسے اسلوب اور شعری قوت کے رنگارنگ خدوخال آپ کو فوری طور پر متاثر کریں گے دوسرے فضا صاحب نے اپنے امکان کو قریب قریب پایا ہے۔ ان کے سفر کا گہرا تعلق روح عصر سے ہے۔ اس قدر خوبصورت شاعری تو ہمارے عصر کے لئے نیک فال ہے۔ انہوں نے حال کے ساتھ آئندہ کو کچھ موجود میں دیکھ لیا ہے۔ کتاب بے حد عمدہ صفحات پر شائع کی گئی ہے اور صرف ایک سو پچاس روپے میں ایسی نادر کتاب کا دستیاب ہو جانا شاعری کا ذوق مطالعہ رکھنے والوں کے لئے نعمت سے کم نہیں۔ پڑھئے تو یقیناً یہ عقدہ کھلے گا کہ آخر خوشی کی تلاش کا سر اہمارے باطن سے کیسے بڑھتا ہے؟

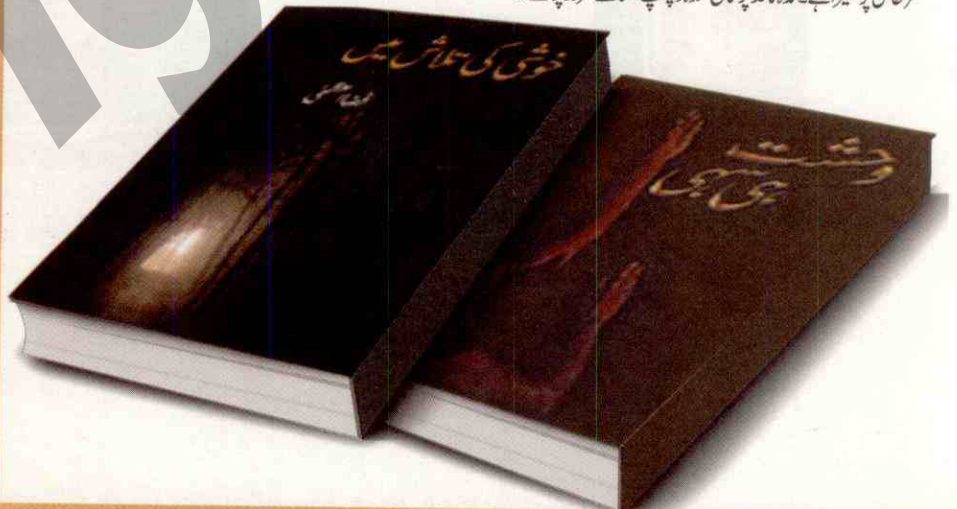
معروف ترقی پسند نگار اور صحافی احمد بشیر کی ہونہار صاحبزادی نیلم احمد بشیر صاحبہ طرز ادیبہ ہیں۔ حال ہی میں ان کے 26 افسانوں پر مشتمل مجموعہ شائع ہوا جسے ادبی حلقوں میں خاصی پذیرائی ملی۔ نیلم کے قلم کی کاٹ، ان کے منفرد امیجز اور کرداروں کی زبان میں سچائیوں کی تصویریں دیکھنی ہوں تو وحشت ہی سہی کے افسانے پڑھئے۔ ان کے افسانوں کے کردار شہروں میں صحرا جیسی تنہائیوں کو سمیٹتے ہوئے ملیں گے اور کبھی طوفان و بادبان کے رشتے اسے اپنی سمت بلائے نظر آئیں گے۔ نیلم کے اندر چھپی تخلیقی صلاحیتوں سے مالا مال ایک فنکارہ چھپی بیٹھی ہیں جو اپنی حساس طبیعت اور انصاف کے پہلو سے جنگ بینیاں سناتی ہیں۔ بانو قدسیہ جیسی باکمال ادیبہ نے ان کو خراج تحسین پیش کیا ہے تو یقیناً ان کی صاحب رائے سے کسے اختلاف ہو سکتا ہے۔ ان کی پہلی کتاب ”ایک تھی ملکہ“ نے بھی ادبی ناقدوں کو حیرت میں مبتلا کیا تھا مگر کیوں؟ وہ صاحب طرز ادیب و صحافی احمد بشیر کی باصلاحیت بیٹی ہیں جنہیں آرٹ، ادب اور شاندار کچھڑ ماحول بچپن سے میسر آیا۔ امریکہ سے پاکستان منتقل ہونے کے بعد انہوں نے مغربی، یورپی اور پاکستانی طرز فکر اور ماحول کے دلچسپ ترین مشاہدے کو صفحہ قرطاس پر بکھیرا ہے۔ عمدہ کاغذ پر شائع شدہ دلچسپ افسانے ضرور پڑھئے۔

ڈائریکٹر: جمشید محمود رضا

پروڈیوسر: زربا مختیار، اذان خان

کاسٹ: شان شاہد، آمنش، ایاز مسوں، مصطفیٰ چنگیزی، شمعون عباسی، ایوب کھوسو، جمشید

پاکستانی سینما اپنی جون بدل رہا ہے۔ کہانی ایک جوڑے کی سیاسی جدوجہد اور سماج میں اپنی قبولیت کے لئے پیش آنے والے مسائل سے متعلق ہے۔ زربانے عوامی سطح کے ذوق کا بھی بطور خاص خیال رکھا ہے۔ یہ فلم تقریباً مکمل ہے اور اذان کی کوشش ہے کہ 14 اگست یوم آزادی کے موقع پر اسے ریلیز کر دیا جائے اور واقعی اس فلم کی نمائش کا یہی وقت مناسب ترین ہے۔ ہم اس فلم کی سینما ٹوگرانی کے قائل ہوئے ہیں یقیناً آپ بھی بڑے پڑے پڑے پر دیکھ کر اسے سراہے بنائے رکھیں گے۔ زربانے اس سے قبل بابو فلم بنائی تھی مگر اسے فلم بینوں نے رد کر دیا تھا مگر اب کہ آپریشن 021 کتنا کامیاب ٹھہرتا ہے یقیناً یہ ہم سب کی آزمائش ہے۔ یہ فلم 021 اس سے قبل آپریشن 021 کے نام سے تیار کی گئی۔ پروڈیوسر اذان کے مطابق یہ Spy-action اور Thriller مووی ہے۔ کہانی افغانستان اور پاکستان کی سیاسی چٹپٹش کے علاوہ بلوچستان کی علیحدگی کی تحریک سے متعلق ہے۔ اس فلم کو ملٹی نیشنل زبانوں میں ڈب کیا گیا ہے جن میں انگریزی، اردو اور پشتو شامل ہیں۔ فلم کا ساؤنڈ ٹریک میکسین آرٹسٹ ال فو لسنو نے تیار کیا ہے جبکہ ڈائریکٹر سکرین کے ویزے کی مدد میں اضافہ نہ ہونے کے باعث پاکستانی ڈائریکٹر جامی نے ان کی نشست سنبھالی۔ بہر حال بقول شان شاہد ”فلم دیکھنے کے لائق ہے اور یہ وارسے خاصی مختلف فلم ہے۔“





# DRAMA

# MO

لا

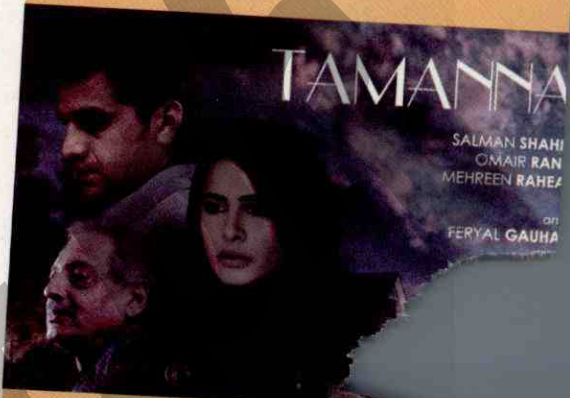
مریم کیسے ہے

کاسٹ: میکال حسن، قوی، سہی راحیل اور سہرین بلوچ  
پیشکش: فاروق رند

کاسٹ: حنا الطاف، گلگتہ اعجاز، شام عسکری، عمران اسلم،  
محمود اختر، صائمہ قریشی اور وردانہ بٹ  
پیشکش: عاطف حسین

سرمد صہبائی ترقی پسند ادیب اور سرکاری ٹیلی ویژن کے اسکرپٹ ڈائریکٹر سے وابستہ رہے۔ خود بھی منجھے ہوئے ہدایت کار ہیں ان کی آرٹ فلم ”ڈنکار گلی“ کو میڈیا کے ہر حلقے میں پذیرائی ملی تھی۔ لائبریری کا لفظ ہے جس کے لغوی معنی نہ یا نہیں کے ہیں۔ سیریل کی مرکزی کہانی ایک لائبریری نو جوان سے شروع ہوئی تھی اس اگلوے نو جوان کو اگلی ہی قسط میں پتا چلتا ہے کہ وہ لے پالک اولاد ہے اور اس انکشاف کے بعد نہ تو وہ امریکہ پڑھنے جانا چاہتا ہے اور نہ ہی نئی ٹوبلی چاہت کو پروان چڑھانا چاہتا ہے۔ سرمد نے نہایت بولڈ انداز میں ایک سید گھر آنے کی ماڈرن لڑکی کی جذباتی کشش پورے کی ہے وہ آگے چل کر قبائلی سرداری نظام کی شکافوں اور روایتوں کو منظر عام پر لا رہے ہیں۔ فاروق رند کی پروڈکشن اچھی ہے اور توقع کی جاسکتی ہے کہ لا دیگر ڈرامائی سلسلوں میں اپنی انفرادیت کے باعث علیحدہ پہچان بنائے گا۔

بدگمانی، شک اور وہم ایسی اخلاقی و سماجی برائیاں ہیں جو انسان کو اندر سے کھوکھلا کر دیتی ہیں۔ ”مریم کیسے ہے“ جو اس سال ادیبہ اور صحافی نزہت سمن کی اس تحریر کو عاطف حسین نے ڈائریکٹ کیا ہے۔ ARY ڈیجیٹل کے اسکرپٹ ڈائریکٹر سے وابستہ معروف صحافی مشخ کے مطابق ”یہ سیریل انسانی مسائل، اس کے بے پایاں اضطراب اور گہرے پیچ و تاب کی کہانی پر مبنی ہے جسے انفرادیت کی وجہ سے ناظرین میں مقبولیت مل رہی ہے“ اور بلاشبہ اس میں کسی شک کی گنجائش بھی نہیں کہ مصنفہ اور ہدایت کار دونوں نے کہانی کی بہت عمدہ ٹریٹمنٹ کی۔ اس سیریل کی ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ عورت کے دکھوں اور دشمنوں کی داستان کہتے کہتے خود رچی کا جذبہ نہیں ابھرتا بلکہ یہ غم روح کو زندہ رکھتے ہیں۔ عورت اور اس سے وابستہ ہر کردار آنے والے اچھے وقت کا متلاشی نظر آتا ہے۔ سیریل کے عنوان میں بھی انفرادیت ہے اور ٹریٹمنٹ بھی عمدہ ہے۔



ڈائریکٹر: اسٹیون مور  
کاسٹ: مہرین راحیل، سلمان شاہد، فریال گوہر، عمیر رانا

پاکستان میں ایک خوش آئند بات فلم نگری میں نئے خون کا شامل ہو جانا ہے۔ لائی وڈ نے اپنے پرانے موضوعات یعنی گنڈاسے، بد معاشوں اور گجروں کو بالائے طاق رکھ کر سادہ رو مانوی مکتبہ فکر کے تحت خوبصورت کہانیاں فلمانا شروع کی ہیں یا پھر میلوڈرامہ، سسپنس اور تھرلر کے ساتھ ڈرامائی زاویوں سے کہانیوں کا انتخاب کیا ہے۔ زیر تبصرہ فلم تنہا لاہور میں جدید تکنیکی مہارتوں کو استعمال میں لاتے ہوئے بنائی گئی ہے جس میں ہمیں عمر رسیدہ شوہر کی جوان سال خوبصورت بیوی کے جذباتی مسائل کے ساتھ ساتھ ماورائی اور طلسماتی سطح کی پرفارمنس بھی دیکھنے کو ملے گی۔ شاندار صوتی و بصری اثرات، رنگوں کے امتزاج اور بہترین سانس کی کمالات پر مبنی اس پاکستانی فلم کو دیکھ کر آپ بھی کہہ سکیں گے کہ یہ واقعی پاکستانی فلم ہے؟ اگر پاکستانی سینما کا Revival ہو گیا تو کیا بات ہے! ایشیائی شیف کے ناول Sleuth پر مبنی یہ فلم پاکستان کے علاوہ برطانیہ میں شوٹ کی گئی ہے جسے اردو اور انگریزی دونوں زبانوں میں ڈب کیا گیا ہے تاہم فلم کا پس منظر قطعی پاکستانی معاشرت کی عکاسی کرتا ہے۔ اس فلم کے لئے سحر علی بھگوانے موسیقی ترتیب دی اور گلوکار راحت فتح علی خان کو اس کی گائیگی پر لندن انشین فلم فیسٹیول ایوارڈ دیا گیا ہے۔ تنہا کو پہلی Neo-Noir پاکستانی مووی کہا جا رہا ہے جسے سارہ ترین نے پروڈیوس کیا ہے۔





# شاہنشاہ

اسد

سیارہ سورج

نشان برہشید

عنصر آگ

موافق پتھر لعل اور یاقوت



دائرہ برج میں اس کا نمبر پانچواں ہے اور اپنی ہیئت میں یہ جامد ہے۔ آتش نکلون کا دوسرا رکن برج اسد حاکمیت، توانائی، جرأت و بہادری اور اعلیٰ اقدار اور بلند مقامات کا مظہر ہے۔ دل اور پشت ایسے جسمانی اعضاء ہیں جو اس سیارے کے اثرات کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ لوگ کبھی بیماری سے کمزور ہو جانے کے بعد بہت جلد تندرست و توانا ہونے کی قدرتی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اسد مردشاہد اور طریقے سے محبت کرنے والے کامیابوں کو تسکین بخشنے والے قصورات، ہمیشہ بہتر سے بہترین کی تلاش میں مگن، اپنے اعتماد، توانائی اور کشش کی طاقت کے باعث دوسروں کو محروم کرنے والے اپنے نظریات پسند کرنے والے ہوتے ہیں جبکہ اسد عورت خوش گفتار، ہر ایک کو گرویدہ بنانے والی اور اپنے خاندان کی عزت و شہرت کا پاس رکھنے والی نہایت پر خلوص ہوتی ہے۔



اس ماہ مصروفیت میں اضافہ ہو گا۔ اندرون ملک اور بیرون ملک سفر کا امکان ہے۔ سیاسیات، تاریخ اور آرٹ سے دلچسپی بڑھے گی۔ کچھ نئی ذمہ داریوں میں اضافہ ہو سکتا ہے۔ کاروباری افراد کے لئے یہ مناسب ہے کہ وہ پارٹنر شپ نہ کریں اور اگر کر رہے ہیں تو پارٹنر پر بے جا تنقید نہ کریں۔ حاکمانہ رویہ نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ آمدنی بڑھے گی مگر اخراجات پر بھی قابو رکھنا مشکل ہے۔



اس ماہ بھی مضبوط قوت ارادی کام آئے گی۔ بچے ارادوں سے اپنا نازگت حاصل کر سکیں گے۔ دوسروں کے اثر زیادہ قبول نہ کیا کریں۔ کاروبار میں شرارت داری بہت فائدہ نہیں دے گی۔ شریک حیات کے لئے مسائل نہ کھڑے کریں۔ اگست کے اوائل میں بگڑے ہوئے تعلقات اس ماہ کے آخری نصف تک بہتر ہوتے نظر آ رہے ہیں۔ آمدنی بڑھے گی بس اخراجات پر قابو پانا ضروری ہے۔



یہ مہینہ آپ کے لئے ملی جلی کیفیت رکھتا ہے۔ نئی دلچسپیاں خاگی اور کیریئر دونوں شعبوں میں بڑھیں گی۔ کیریئر میں عزت عظمیٰ ملے گی۔ ولولہ اور جوش برقرار رہے گا اور تعلیمی شعبے سے متعلق لوگ راحت اور خوشی حاصل کر سکیں گے۔ جو عورت اگر جلد بازی نہ دکھائے تو وہ جواز نہیں لیکن یہی کیفیت جذباتی مسائل کا سبب بنے گی۔



آپ کی موقع شناسی، ذہانت اور معاملہ فہمی کی مہارت کی سازشوں پر حاوی ہو رہی ہے۔ حامدوں نے جتنا نقصان پہنچا تا تھا پہنچا لیا۔ اب تحریر و تقریر کا کمال رکھنے والے ملی سکون حاصل کر سکیں گے۔ خیال رہے کہ ہائے اور پیٹ کے امراض لاحق ہو سکتے ہیں۔ ذودھم غذا نہیں آپ کے لئے مناسب رہیں گی۔ غیر شادی شدہ افراد کا رشتہ طے ہونے یا شادی کا امکان نظر آ رہا ہے۔



آپ بھی کبھی کم مرتبہ اور سطحی صلاحیت رکھنے والے افراد کو دوست نہیں بنایا کرتے لیکن بسا اوقات مالی حیثیت دیکھتے دیکھتے آپ بے وقار و خوار و غرض لوگوں کے غیر مناسب رویے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس ماہ 15-16 اور 18 تاریخیں زیادہ سعد ہیں۔ صدقہ اور خیرات جاری رکھیں۔ اگر طبیعت میں روحانیت کا عنصر غالب ہے تو اس سے مستفیض ہوں۔



آپ بہت ذہین آدمی ہیں مگر مزاج میں ٹھنڈائی کی کمی ہے۔ دوستانہ فضا میں کام کیجئے مگر دوستوں کی پرکھ بھی کرنا سیکھیں۔ تعلیمی میدان میں آپ کو کامیابیاں ملنے کی توقع ہے۔ گھریلو راکش اور گھریلو تعمیر کی طرف میلان بھی بڑھے گا اور حالات بھی ایسے پیدا ہوں گے غرضیکہ یہ ماہ آپ کے لئے بہت اچھا ہے۔ صدقہ و خیرات ضرور کیا کریں۔ مالی حالات بہتری کی طرف جارہے ہیں۔



آپ کے مزاج میں معاملہ فہمی اور دوراندیشی کا فقدان نہیں۔ آپ کی ذاتی کشش و جاذبیت بڑھے گی۔ آپ تنہا رہنے کو ترجیح دیں گے جبکہ عید، شادی اور تقریبات کی مصروفیات آپ گھیرے رکھیں گی۔ آپ کی تخیلاتی صلاحیتوں میں اضافہ متوقع ہے۔ مالی حالت بھی ہے۔ میزان خواتین شوہر کے ساتھ عنایت و شفقت کا برتاؤ کریں گی۔



آپ کے لئے یہ ماہ بھی بے پناہ مصروفیت کا رہے گا۔ رشتہ داروں سے ملنا ملنا، ساتھی یا رشتے دار پر دس سے آ رہا ہے جو آپ کی توجہ کا متقاضی رہے گا۔ اس ماہ مصروفی اور شاعری سے دلچسپی رکھنے والے افراد اپنی طبعی صلاحیتوں کی وجہ سے اپنے مقبول ہوں گے۔



آپ کی گھریلو مصروفیات بڑھیں گی۔ خواتین کو نئے چکوان بنانے کی تڑپ بھائی دیں گی اور وہ اپنے خاندان میں مقبول بھی ہو سکتی ہیں۔ آپ میں صبر کا مادہ کچھ کم نظر آ رہا ہے۔ فوری طور پر نتائج حاصل ملنا مشکل ہے۔ اگر آپ شادی کے خواہشمند ہیں تو حمل اور جوا آپ کے لئے مناسب رہیں گے۔ ہر جمعرات کی سہ پہر کو بیلی دال یا پیلے پیر سے کا صدقہ کر دیں۔



یہ مہینہ کاروبار اور سرکاری عہدوں پر تعینات افراد کے لئے نہایت موزوں ہے۔ اپنی عزت اور وقار کا لحاظ رکھنا آپ کو آتا ہے۔ موڈ بہتر رہے گا۔ آپ کو اچھے ساتھی ملیں گے کیونکہ اکثر جدی افراد متوازن طرز فکر اور جامع شخصیت کے حامل ہوا کرتے ہیں۔ مالی حالات بھی بہتر ہو رہے ہیں۔ جدی عورت بہت اچھی ماں، بیٹی، بیوی، بچہ اور کارکن ہوتی ہے۔



اگر آپ بہت زیادہ فیاض ہیں تو مالی حالات ڈسٹرب ہو سکتے ہیں۔ نئی ملازمت ملنے کا امکان ہے اور اسی ملازمت میں ترقی کا بھی جالس نظر آ رہا ہے۔ طبیعت میں مذہبی میلان بڑھتا ہوا نظر آ رہا ہے۔ بس زندگی اور طرز فکر کو متوازن رکھئے۔ حالات حوصلہ افزا ہیں اور انشاء اللہ مزید بہتری ہوگی۔



آپ کی حساسیت بڑھے گی۔ تنہائی کا احساس ستائے گا لیکن آپ کو اپنی کیفیت اور مزاج پر قابو پانا آتا ہے۔ اچانک ایسے حالات پیدا ہو سکتے ہیں جو آپ کو اطمینان اور بے حد خوشی بھی دے سکتے ہیں۔ ذہنی دباؤ کم ہوگا۔ خیرات کرتے رہیں اور فکارانہ شعبوں میں کام کرنے والے زیادہ فعال رہیں گے۔



Hilal®



اعتبار، مٹھاس اور ٹھوڑا سا پیار!



# کھانا لائٹ، تو زندگی برائٹ

پیش ہے

سن اورائل ڈالدا  
Lo-Absorb Technology™ کے ساتھ

